



Semana 4

Ementa

2 a 6 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	652,7	156,0	1,7	0,1	25,4	5,3	0,3	9,9	
	Vegetariano	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz de cenoura								
	Salada	1746,8	417,5	17,6	4,9	34,5	29,0	0,3	2,6	
	Sobremesa	Hambúrguer de lentilhas estufado em molho de tomate ⁽¹⁾ com Arroz de cenoura								
	Pão	2051,0	490,2	8,1	1,2	77,4	20,9	0,5	6,7	
		214,2	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,1	1,8	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	1717,1	410,4	8,5	1,3	60,1	15,3	0,3	6,7	
	Vegetariano	Massa com atum, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁴⁾								
	Salada	2047,5	489,4	21,2	2,1	37,2	33,2	1,5	6,0	
	Sobremesa	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾								
	Pão	1802,0	430,7	8,2	1,3	57,1	21,0	0,4	5,7	
		120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
		281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6	
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	107,5	25,7	0,5	0,1	2,3	1,9	0,1	2,6	
	Vegetariano	Empadão de carne de porco (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾								
	Salada	2288,6	547,0	30,0	9,0	42,0	26,0	0,2	1,3	
	Sobremesa	Empadão de soja com feijão vermelho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾								
	Pão	1832,9	438,1	9,7	1,1	46,7	33,2	0,4	5,6	
		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	FERIADO								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	373,2	89,2	1,4	0,1	14,2	2,5	0,2	6,0	
	Vegetariano	Rancho (carne de porco, carne de vaca, chouriço, cenoura, massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾								
	Salada	2082,8	497,8	21,0	5,4	38,6	34,1	0,3	5,1	
	Sobremesa	Rancho (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) ⁽¹⁾								
	Pão	1571,9	375,7	10,6	1,4	48,9	15,4	0,3	5,6	
		190,8	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 5

Ementa

9 a 13 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	429,0	102,5	1,4	0,2	15,7	3,7	0,2	5,7
	Vegetariano	Atum com ovo e feijão-frade ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾							
	Salada	1868,8	446,7	22,9	3,0	22,4	35,7	1,3	1,2
	Sobremesa	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾							
	Pão	1822,3	435,5	8,3	1,3	57,8	21,3	0,4	6,2
	Salada	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	530,2	126,7	1,6	0,3	19,4	5,6	0,2	5,1
	Vegetariano	Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
	Salada	1895,1	452,9	18,2	2,5	40,0	31,7	0,4	0,5
	Sobremesa	Arroz de lentilhas com cenoura e alho francês ⁽⁹⁾							
	Pão	1933,8	462,2	7,9	1,2	72,2	20,0	0,3	4,5
	Salada	278,8	66,6	0,4	0,1	7,3	4,9	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	434,4	103,8	1,7	0,3	14,8	4,8	0,2	5,1
	Vegetariano	Massada de peixe (3 variedades) com coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾							
	Salada	1298,7	310,4	9,0	1,4	33,0	21,2	1,2	5,2
	Sobremesa	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ⁽¹⁾⁽¹²⁾							
	Pão	2104,0	502,9	9,2	1,5	67,7	25,0	0,4	6,3
	Salada	194,2	46,4	0,5	0,0	4,8	3,6	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
		Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,2	6,4
	Vegetariano	Bifes de peru estufados com batata							
	Salada	1666,0	398,2	21,6	4,9	20,3	29,6	0,4	1,3
	Sobremesa	Cogumelos com favas à Portuguesa ⁽⁵⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾							
	Pão	1527,0	365,0	13,2	1,8	39,4	14,2	0,5	6,3
	Salada	185,1	44,2	0,2	0,1	5,8	2,6	0,1	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾							
	Prato	400,1	95,6	1,5	0,3	13,6	4,7	0,2	4,7
	Vegetariano	Paloco à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾							
	Salada	1696,2	405,4	26,5	9,2	22,6	17,9	1,7	0,7
	Sobremesa	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Batatas cozidas							
	Pão	1157,6	276,7	7,2	0,9	34,7	12,9	0,3	5,0
	Salada	378,3	90,4	1,6	0,3	9,3	5,7	0,1	6,3
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades)							
	Pão	281,3 / 850,6	67,2 / 203,3	0,5 / 3,7	0,1 / 1,4	13,9 / 33,7	0,7 / 7,8	0,0 / 0,1	13,8 / 13,3
		Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremeço, (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Ementa

Semana 6

16 a 20 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	303,9	72,6	1,6	0,3	8,5	3,2	0,2	7,3
	Prato	1688,8	403,6	9,7	1,6	37,5	37,5	0,5	7,2
	Vegetariano	2086,2	498,6	9,9	1,3	53,3	40,4	0,4	6,0
	Salada	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	516,3	123,4	4,7	1,4	12,2	5,9	0,2	4,0
	Prato	1458,6	348,6	13,0	2,2	21,5	33,5	2,3	1,6
	Vegetariano	1612,4	385,4	10,1	1,3	53,0	14,8	0,5	4,8
	Salada	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3
	Sobremesa	281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,2
	Prato	1940,8	463,9	22,6	6,8	32,9	29,4	0,3	3,1
	Vegetariano	1856,4	443,7	6,9	0,8	50,3	37,4	0,3	3,1
	Salada	214,6	51,3	0,3	0,0	5,5	3,9	0,1	3,6
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	362,8	86,7	1,5	0,2	12,9	3,2	0,3	4,5
	Prato	1797,9	429,7	13,2	2,5	47,0	29,2	0,5	2,2
	Vegetariano	2341,1	559,5	7,2	1,3	85,5	26,2	0,5	6,4
	Salada	189,9	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0
	Sobremesa	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	428,8	102,5	1,5	0,3	15,5	3,9	0,2	6,6
	Prato	1771,7	423,4	17,1	4,6	37,0	28,4	0,3	4,7
	Vegetariano	1976,8	472,5	8,3	1,2	68,7	23,2	0,3	4,9
	Salada	156,0	37,3	0,4	0,0	5,2	1,7	0,1	5,1
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijã, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Ementa

Semana 7

23 a 27 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	360,5	86,2	1,7	0,4	9,9	4,3	0,2	7,6	
	Vegetariano	Salada de peixe (filetes de pescada, ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾								
	Salada	1509,4	360,8	12,3	2,2	27,3	30,3	0,7	7,1	
	Sobremesa	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾								
	Pão	1802,3	430,7	8,2	1,3	57,1	21,0	0,4	5,7	
	Alface, pimento e tomate	178,5	42,7	0,4	0,0	5,6	2,4	0,1	5,0	
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	
	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	457,7	109,4	1,4	0,2	16,2	4,4	0,2	5,8	
	Vegetariano	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco								
	Salada	2429,0	580,5	19,4	5,3	59,2	36,2	0,4	3,5	
	Sobremesa	Feijoada de legumes (cenoura e couve lombarda), Arroz branco								
	Pão	2033,8	486,1	8,5	1,3	69,7	21,8	0,3	5,3	
	Alface, cenoura e milho	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1	
	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	404,3	96,6	1,4	0,1	15,1	3,3	0,2	6,8	
	Vegetariano	Red fish no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ e Feijão-verde cozido								
	Salada	1179,7	281,9	7,9	1,6	26,9	23,7	0,7	7,0	
	Sobremesa	Gratinado de favas e ervilhas com legumes (cenoura, alho francês e pimento) no forno ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Puré de batata ⁽⁶⁾ e Feijão-verde cozido								
	Pão	1458,5	348,6	6,4	0,9	43,6	19,6	0,4	9,3	
	Alface, pepino e rúcula	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme ⁽³⁾⁽⁷⁾	281,3 / 491,2	67,2 / 117,4	0,5 / 5,1	0,1 / 2,0	13,9 / 12,1	0,7 / 5,7	0,0 / 0,2	13,8 / 12,1	
	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	503,2	120,3	2,0	0,2	17,8	4,8	0,2	4,0	
	Vegetariano	Tirinhas de frango estufadas com Massa fusilli ⁽¹⁾								
	Salada	1429,3	341,6	9,2	1,5	29,4	34,0	0,5	1,8	
	Sobremesa	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾								
	Pão	1834,4	438,4	6,8	0,8	50,3	36,5	0,3	4,1	
	Cenoura, agrião e tomate	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2	
	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	373,0	89,2	1,4	0,1	14,2	2,5	0,2	6,0	
	Vegetariano	Arroz de tentáculos de pota ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾								
	Salada	1386,7	331,4	8,4	1,3	40,7	22,4	1,3	1,3	
	Sobremesa	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda ⁽¹²⁾								
	Pão	2161,0	516,5	8,5	1,3	76,2	22,6	0,4	4,6	
	Alface, cenoura e milho	214,6	51,3	0,3	0,0	5,5	3,9	0,1	3,6	
	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
 Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Ementa

Semana 8

30 de outubro a 3 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾								
	Vegetariano	Almôndegas de lentilhas e aveia estufadas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾								
	Salada	Alface, cenoura e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Arroz de calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾								
	Vegetariano	Arroz de favas com legumes (tomate, cenoura, pimento e alho francês) ⁽⁹⁾								
	Salada	Alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	FERIADO								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Medalhões pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida								
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, brócolos, cenoura e milho ⁽¹²⁾								
	Salada	Cenoura, alface e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com couve-branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Jardineira de frango com massa cotovelos (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ⁽¹⁾								
	Vegetariano	Jardineira de soja com massa cotovelos (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾								
	Salada	Milho, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendãos, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.