



Ementa

Semana 15

1 a 5 de Janeiro

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|----------------------|-------------|---|--|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | | | | | | | | | |
| | Salada | Feriado | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | | | | | | | | | |
| | Salada | Férias | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 372,4 | 89,0 | 1,3 | 0,2 | 14,3 | 2,7 | 0,2 | 5,4 |
| | Prato | Barritas de pescada ^{1,2,4,14} com arroz de feijão | 2390,6 | 560,5 | 23,0 | 1,7 | 64,7 | 1,4 | 21,7 | 0,1 |
| | Vegetariano | Gratinado de feijão com legumes (feijão branco, feijão, cenoura, alho francês e pimento) no forno ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batatas alouradas | 1916,3 | 458,0 | 9,3 | 1,3 | 59,4 | 23,0 | 0,4 | 6,3 |
| | Salada | Alface, milho e pimento | 185,7 | 44,4 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,8 | 0,1 | 2,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 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. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com nabiça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 535,1 | 127,9 | 2,0 | 0,3 | 19,0 | 5,3 | 0,2 | 5,6 |
| | Prato | Frango estufado com ervilhas, Massa fusilli cozida ⁽¹⁾ | 1984,0 | 474,2 | 22,8 | 5,0 | 32,2 | 32,6 | 0,5 | 2,9 |
| | Vegetariano | Hamburguer de ervilhas no forno ⁽¹⁾ , Massa fusilli cozida ⁽¹⁾ | 1586,6 | 379,2 | 6,1 | 1,0 | 54,9 | 17,4 | 0,5 | 5,2 |
| | Salada | Tomate, milho e pimento | 138,5 | 33,1 | 0,4 | 0,1 | 3,4 | 2,4 | 0,0 | 1,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 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. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 271,1 | 64,8 | 1,3 | 0,2 | 10,3 | 2,1 | 0,2 | 2,1 |
| | Prato | Atum com ovo e salada russa ⁽³⁾⁽⁴⁾ | 1685,8 | 402,9 | 15,9 | 1,9 | 26,5 | 33,7 | 1,5 | 6,6 |
| | Vegetariano | Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de brócolos | 1909,2 | 456,3 | 9,3 | 1,1 | 52,4 | 34,3 | 0,5 | 2,2 |
| | Salada | Alface, cenoura e pimento | 138,4 | 33,1 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 2,2 | 0,1 | 3,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 148,0 / 176,6 | 35,4 / 42,2 | 0,2 / 0,3 | 0,0 / 0,1 | 7,3 / 9,0 | 0,4 / 0,1 | 0,0 / 0,0 | 7,2 / 9,0 |
| | 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 rija, (9) Alpo, (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 16

8 a 12 de Janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|-------------|---|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Nabo com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Prato | Carne à bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾ | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Lentilhas à bolonhesa com Esparguete ⁽¹⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura, pimento e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ <small>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small> | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Alho francês com cenoura e nabo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Prato | Pescada assada ⁽⁴⁾⁽¹²⁾ com batata cozida | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Batatas assadas | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, milho e pimento | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾ | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ <small>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small> | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Prato | Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Arroz de ervilhas | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ <small>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small> | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Prato | Paloco à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Soja à Gomes de Sa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ <small>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small> | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Prato | Coxas de frango assadas, Massa fusilli com cenoura ralada ⁽¹⁾ | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Salada de grão-de-bico com massa fusilli, cenoura, milho e feijão-verde ⁽¹⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ <small>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small> | | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoados, (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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 17

Ementa

15 a 19 de Janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 307,5 | 73,5 | 1,3 | 0,2 | 11,4 | 2,4 | 0,2 | 2,1 |
| | Prato | 1797,9 | 429,7 | 13,2 | 2,5 | 47,0 | 29,2 | 0,5 | 2,2 |
| | Vegetariano | 1632,2 | 390,1 | 8,5 | 1,3 | 54,4 | 15,8 | 0,4 | 6,4 |
| | Salada | 185,7 | 44,4 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,8 | 0,1 | 2,0 |
| | Sobremesa | 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 | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | 535,1 | 127,9 | 1,8 | 0,2 | 19,0 | 5,5 | 0,2 | 5,8 |
| | Prato | 1637,6 | 391,4 | 17,7 | 4,4 | 28,7 | 28,2 | 0,3 | 1,4 |
| | Vegetariano | 2034,3 | 486,2 | 10,1 | 1,3 | 52,7 | 38,0 | 0,3 | 6,3 |
| | Salada | 146,9 | 35,1 | 0,3 | 0,0 | 4,6 | 2,1 | 0,1 | 4,4 |
| | 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. | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | 483,7 | 115,6 | 1,6 | 0,3 | 17,2 | 4,6 | 0,2 | 7,2 |
| | Prato | 1226,3 | 293,1 | 7,4 | 1,1 | 40,9 | 14,8 | 0,6 | 1,3 |
| | Vegetariano | 1545,6 | 369,4 | 7,5 | 1,1 | 51,4 | 18,7 | 0,4 | 4,3 |
| | Salada | 198,1 | 47,3 | 0,3 | 0,0 | 5,2 | 3,5 | 0,1 | 3,1 |
| | Sobremesa | 281,3 / 502,1 | 67,2 / 120,0 | 0,5 / 0,0 | 0,1 / 0,0 | 13,9 / 30,0 | 0,7 / 0,0 | 0,0 / 0,1 | 13,8 / 30,0 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | 443,9 | 106,1 | 1,5 | 0,3 | 16,2 | 3,9 | 0,2 | 6,9 |
| | Prato | 1717,5 | 410,5 | 16,9 | 4,4 | 33,1 | 30,5 | 0,4 | 1,0 |
| | Vegetariano | 1890,7 | 451,9 | 10,5 | 1,4 | 66,9 | 16,3 | 0,4 | 5,5 |
| | Salada | 138,5 | 33,1 | 0,4 | 0,1 | 3,4 | 2,4 | 0,0 | 1,4 |
| | 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. | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | 441,4 | 105,5 | 1,5 | 0,1 | 15,7 | 3,8 | 0,3 | 7,3 |
| | Prato | 2047,5 | 489,4 | 21,2 | 2,1 | 37,2 | 33,2 | 1,5 | 6,0 |
| | Vegetariano | 1818,1 | 434,5 | 9,5 | 1,2 | 48,1 | 32,1 | 0,3 | 4,3 |
| | Salada | 146,9 | 35,1 | 0,3 | 0,0 | 4,6 | 2,1 | 0,1 | 4,4 |
| | 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 contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Ementa

Semana 18

22 a 26 de Janeiro

| | | | 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⁾ | 502,1 | 120,0 | 1,5 | 0,1 | 18,3 | 4,1 | 0,3 | 9,6 |
| | Prato | Hambúrguer de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz de cenoura | 1385,7 | 331,2 | 7,4 | 2,1 | 38,5 | 25,8 | 1,4 | 2,6 |
| | Vegetariano | Hambúrguer de lentilhas estufado em molho de tomate ⁽¹⁾ | 2051,0 | 490,2 | 8,1 | 1,2 | 77,4 | 20,9 | 0,5 | 6,7 |
| | Salada | Alface, milho e pepino | 214,2 | 51,2 | 0,6 | 0,1 | 4,7 | 4,5 | 0,1 | 1,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 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. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 381,6 | 91,2 | 1,5 | 0,2 | 13,6 | 3,3 | 0,2 | 5,0 |
| | Prato | Pescada gratinada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas e Feijão-verde cozido | 1139,4 | 272,3 | 8,7 | 1,3 | 23,0 | 23,6 | 0,5 | 3,3 |
| | Vegetariano | Gratinado de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão manteiga, cenoura, cebola e brócolos) no forno ⁽⁶⁾ , Batatas cozidas | 1918,3 | 458,5 | 8,3 | 1,1 | 61,6 | 23,3 | 0,4 | 5,6 |
| | Salada | Tomate, milho e pimento | 138,5 | 33,1 | 0,4 | 0,1 | 3,4 | 2,4 | 0,0 | 1,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 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. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho francês com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 414,6 | 99,1 | 1,5 | 0,3 | 15,2 | 3,7 | 0,2 | 6,3 |
| | Prato | Bifes de frango de tomata, Massa fusilli com ervilhas ⁽¹⁾ | 1688,7 | 403,6 | 9,6 | 1,6 | 37,2 | 37,8 | 0,5 | 6,0 |
| | Vegetariano | Soja de tomata ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli com ervilhas ⁽¹⁾ | 2071,9 | 495,2 | 10,0 | 1,3 | 51,9 | 41,0 | 0,4 | 3,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | 167,7 | 40,1 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 3,2 | 0,1 | 3,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 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. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 487,4 | 116,5 | 1,7 | 0,2 | 16,9 | 5,1 | 0,2 | 4,5 |
| | Prato | Arroz de tentáculos de pota ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 1386,7 | 331,4 | 8,4 | 1,3 | 40,7 | 22,4 | 1,3 | 1,3 |
| | Vegetariano | Arroz de favas com legumes (tomate, cenoura, pimento e alho francês) ⁽⁹⁾ | 1730,5 | 413,6 | 8,5 | 1,3 | 60,7 | 15,6 | 0,3 | 7,0 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 120,9 | 28,9 | 0,5 | 0,1 | 2,9 | 2,2 | 0,1 | 2,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾ | 281,3 / 435,1 | 67,2 / 104,0 | 0,5 / 3,1 | 0,1 / 1,3 | 13,9 / 14,8 | 0,7 / 4,1 | 0,0 / 0,1 | 13,8 / 14,8 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alface com nabo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 373,2 | 89,2 | 1,4 | 0,1 | 14,2 | 2,5 | 0,2 | 6,0 |
| | Prato | Rancho (carne de porco, carne de vaca, cenoura, couve, massa cotovelos, s/ chouriço) ⁽¹⁾ | 2082,8 | 497,8 | 21,0 | 5,4 | 38,6 | 34,1 | 0,3 | 5,1 |
| | Vegetariano | Rancho (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) ⁽¹⁾ | 1571,9 | 375,7 | 10,6 | 1,4 | 48,9 | 15,4 | 0,3 | 5,6 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 198,1 | 47,3 | 0,3 | 0,0 | 5,2 | 3,5 | 0,1 | 3,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Ementa

Semana 19

29 de Janeiro a 2 de Fevereiro

| | | 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 | Atum com ovo e feijão-frade ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, 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. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Nabiças com feijão-frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Prato | Arroz de aves (peru e frango, s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Arroz de lentilhas com cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | 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 | Massada de paloco com coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ⁽¹⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, milho e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | |
| | Pão | 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 | Tiras de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Arroz branco | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Cogumelos com favas à Portuguesa ⁽⁵⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | Tomate, milho e pimento | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | 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 | Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Salada camponesa | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Soja estufada com cenoura e couve-lombarda ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada camponesa | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | 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 contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (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.