



Ementa

Semana 20

5 a 9 de Fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Carne à bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾							
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete ⁽¹⁾							
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	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	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Meia desfeita de Paloco ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾							
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾							
	Salada	Cenoura, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽⁷⁾							
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Costeletas de cebolada, Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾							
	Vegetariano	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾							
	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Arroz de peixes (pescada e tamboril) com coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾							
	Vegetariano	Croquetes de feijão preto e cenoura no forno ⁽¹⁾ , Arroz							
	Salada	Alface, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Carnes mistas estufadas (vaca e porco, cubos), Massa fusilli ⁽¹⁾							
	Vegetariano	Lentilhas e ervilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento e alho francês) ⁽⁹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾							
	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.								

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Ementa

Semana 21

12 a 16 de Fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Férias									
Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Carnaval									
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Férias									
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
		Pão								
		Grão-de-bico com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	503,2	120,3	2,0	0,2	17,8	4,8	0,2	4,0
	Tirinhas de frango estufadas com Massa fusilli ⁽¹⁾	1429,3	341,6	9,2	1,5	29,4	34,0	0,5	1,8	
	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾	1834,4	438,4	6,8	0,8	50,3	36,5	0,3	4,1	
	Alface, cenoura e couve em juliana	167,7	40,1	0,3	0,0	4,1	3,2	0,1	3,9	
	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.								
	Cenoura, pepino e tomate	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3	
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
		Pão								
		Creme de alface com nabo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	373,0	89,2	1,4	0,1	14,2	2,5	0,2	6,0
	Argolas de pota ^{1,14} e arroz de feijão	1207,8	461,2	23,1	1,9	54,0	1,4	8,4	0,2	
	Empadão de legumes / Jardineira de legumes	1097,7 / 1259,3	262,3 / 301	3,4 / 8,3	0,5 / 1,3	51,3 / 40,5	3,7 / 10,1	5,4 / 15,5	0,2 / 0,3	
	Alface, pepino e tomate	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4	
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Ementa

Semana 22

19 a 23 de Fevereiro

		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	458,2	109,5	1,5	0,3	16,6	4,1	0,2	7,1	
	Vegetariano	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾								
	Salada	1665,4	398,0	13,2	4,0	32,9	34,1	0,5	3,0	
	Sobremesa	Almôndegas de lentilhas e aveia estufadas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾								
	Pão	2462,5	588,8	7,6	1,3	93,1	28,8	0,5	6,9	
		138,4	33,1	0,4	0,0	3,7	2,2	0,1	3,5	
		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	Curgete com macedónia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	#VALOR!	#VALOR!	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
	Vegetariano	Atum com ovo e salada russa ⁽³⁾⁽⁴⁾								
	Salada	1685,8	402,9	15,9	1,9	26,5	33,7	1,5	6,6	
	Sobremesa	Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾								
	Pão	1305,0	311,9	8,1	1,2	36,9	14,1	0,4	5,8	
		120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
		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.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	514,1	122,9	1,6	0,2	18,1	5,4	0,3	5,0	
	Vegetariano	Arroz de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾								
	Salada	2210,0	528,2	27,2	6,1	40,0	30,1	0,6	0,5	
	Sobremesa	Soja estufada com curgete e couve-coração ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de branco								
	Pão	2076,9	496,4	9,4	1,1	60,6	35,6	0,3	3,3	
		167,7	40,1	0,3	0,0	4,1	3,2	0,1	3,9	
		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.								
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora com couve-branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	318,7	76,2	1,6	0,3	8,1	4,1	0,2	7,4	
	Vegetariano	Pescada gratinada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas e Feijão-verde cozido								
	Salada	1139,4	272,3	8,7	1,3	23,0	23,6	0,5	3,3	
	Sobremesa	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura ⁽¹²⁾								
	Pão	1651,2	394,6	10,2	1,3	54,6	15,2	0,4	5,9	
		172,9	41,3	0,5	0,1	4,8	2,7	0,0	2,8	
		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 de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	516,3	123,4	4,7	1,4	12,2	5,9	0,2	4,0	
	Vegetariano	Febras de porco estufadas com Arroz de coentros								
	Salada	1835,5	438,7	17,0	4,4	38,8	30,8	0,3	4,4	
	Sobremesa	Ervilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) ⁽⁹⁾ , Arroz branco								
	Pão	1700,0	406,3	8,8	1,3	56,4	16,6	0,3	4,3	
		206,7	49,4	0,3	0,0	4,7	4,3	0,1	4,2	
		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) Amendoados, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (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.



Ementa

Semana 23

26 de Fevereiro a 2 de Março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		286,7	68,5	1,9	0,3	6,9	3,5	0,2	6,1
	Prato	Massa com atum, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁴⁾		2047,5	489,4	21,2	2,1	37,2	33,2	1,5	6,0
	Vegetariano	Jardineira de soja com massa cotovelos (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾		2086,2	498,6	9,9	1,3	53,3	40,4	0,4	6,0
	Salada	Cenoura, pepino e tomate		125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3
	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	Lentilhas e couve-portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		537,2	128,4	1,5	0,2	19,7	5,9	0,2	6,3
	Prato	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Arroz de ervilhas		1905,0	455,3	18,3	5,3	39,5	29,9	0,3	5,0
	Vegetariano	Caril de feijão branco e espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com Arroz branco		2210,0	528,2	9,6	1,3	76,3	23,7	0,3	2,8
	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)		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	Creme de alho francês com cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		283,8	67,8	1,6	0,3	7,9	2,9	0,2	6,7
	Prato	Pescada assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas e Brócolos cozidos		1066,9	255,0	7,5	1,1	22,3	22,9	0,5	3,0
	Vegetariano	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Batatas e Brócolos cozidos		1600,0	382,4	7,5	0,9	55,3	16,8	0,4	6,7
	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) / 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	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-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	Frango no forno com Arroz de cenoura		2026,8	484,4	25,0	5,2	34,5	29,0	0,5	2,6
	Vegetariano	Favas guisadas com pimentos e coentros, Arroz de cenoura		1573,6	376,1	8,4	1,3	53,0	14,4	0,3	6,9
	Salada	Alface, pepino e tomate		120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		519,3	124,1	1,6	0,2	18,2	5,6	0,2	5,0
	Prato	Paloco à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾		1767,7	422,5	26,7	9,2	23,0	21,5	1,1	1,1
	Vegetariano	Batatas com lentilhas e legumes (cenoura e couve-flor) no forno com broa ⁽¹⁾		1702,7	407,0	7,7	1,1	58,9	19,9	0,6	4,3
	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) / 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.							

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) 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.