



## Ementa

Semana 27

8 a 12 de abril

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	370,0	88,4	1,2	0,1	13,6	3,2	0,2	5,2	
	Vegetariano	Filetes de pescada dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(14)</sup> com Arroz de Soja de cebolada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Arroz de brócolos								
	Salada	1797,9	429,7	13,2	2,5	47,0	29,2	0,5	2,2	
	Sobremesa	1897,0	453,4	9,2	1,1	52,3	34,0	0,5	2,1	
	Pão	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	
		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)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	519,2	124,1	1,4	0,2	18,2	5,7	0,2	5,2	
	Vegetariano	Febras de porco grelhadas com molho de cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de milho e ervilhas								
	Salada	1920,5	459,0	17,3	4,4	38,4	34,0	0,4	2,7	
	Sobremesa	1848,1	441,7	8,2	1,2	64,6	21,4	0,3	3,5	
	Pão	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
		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)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	372,4	89,0	1,3	0,2	14,3	2,7	0,2	5,4	
	Vegetariano	Solha no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas alouradas								
	Salada	1105,0	264,1	8,8	1,3	21,7	23,3	0,4	2,5	
	Sobremesa	1916,3	458,0	9,3	1,3	59,4	23,0	0,4	6,3	
	Pão	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0	
		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)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	535,1	127,9	2,0	0,3	19,0	5,3	0,2	5,6	
	Vegetariano	Frango estufado com ervilhas, Massa fusilli cozida <sup>(1)</sup>								
	Salada	1984,0	474,2	22,8	5,0	32,2	32,6	0,5	2,9	
	Sobremesa	1586,6	379,2	6,1	1,0	54,9	17,4	0,5	5,2	
	Pão	138,5	33,1	0,4	0,1	3,4	2,4	0,0	1,4	
		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)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	271,1	64,8	1,3	0,2	10,3	2,1	0,2	2,1	
	Vegetariano	Atum com ovo e salada russa <sup>(3)(4)</sup>								
	Salada	1685,8	402,9	15,9	1,9	26,5	33,7	1,5	6,6	
	Sobremesa	1909,2	456,3	9,3	1,1	52,4	34,3	0,5	2,2	
	Pão	138,4	33,1	0,4	0,0	3,7	2,2	0,1	3,5	
		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	
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 28

15 a 19 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	382,0	91,3	1,9	0,2	12,6	3,6	0,3	4,3	
	Vegetariano	Carne à bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com Esparguete <sup>(1)</sup>								
	Salada	1836,7	439,0	19,6	5,8	30,3	33,9	0,4	2,5	
	Sobremesa	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete <sup>(1)</sup>								
	Pão	1717,1	410,4	8,3	1,2	58,7	20,4	0,3	3,2	
	Salada	Cenoura, pimento e tomate								
	Sobremesa	139,3	33,3	0,4	0,0	4,9	0,4	0,1	4,7	
	Pão	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 <sup>(1)</sup>								
		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	Alho francês com cenoura e nabo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	427,2	102,1	1,5	0,2	16,0	3,1	0,2	7,1	
	Vegetariano	Filetes de pescada no forno <sup>(2)(4)(12)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Salada	1199,2	286,6	9,5	1,7	22,7	26,7	0,6	3,7	
	Sobremesa	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde <sup>(9)(12)</sup> , Batatas assadas								
	Pão	1959,1	468,2	8,5	1,6	68,4	23,3	0,5	5,9	
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0	
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>								
		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 de mistura <sup>(1)</sup>								
		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	Creme de cenoura com couve-flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	416,7	99,6	1,2	0,1	16,1	3,4	0,3	7,4	
	Vegetariano	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Arroz de ervilhas								
	Salada	1905,0	455,3	18,3	5,3	39,5	29,9	0,3	5,0	
	Sobremesa	Ervilhas estufadas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz branco								
	Pão	1652,3	394,9	8,5	1,4	55,6	15,4	0,5	3,9	
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	
	Pão	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 <sup>(1)</sup>								
		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	Feijão branco com couve portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	541,0	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,2	7,0	
	Vegetariano	Paloco à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>								
	Salada	1767,7	422,5	26,7	9,2	23,0	21,5	1,1	1,1	
	Sobremesa	Soja à Gomes de Sá <sup>(1)(6)(8)(11)(13)</sup>								
	Pão	1672,8	399,8	10,0	1,2	38,0	33,0	0,3	1,8	
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1	
	Pão	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 de mistura <sup>(1)</sup>								
		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	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	516,3	123,4	4,7	1,4	12,2	5,9	0,2	4,0	
	Vegetariano	Coxas de frango assadas, Massa fusilli com cenoura ralada <sup>(1)</sup>								
	Salada	1782,1	425,9	20,4	4,5	30,8	28,1	0,5	3,3	
	Sobremesa	Salada de grão-de-bico com massa fusilli, cenoura, milho e feijão-verde <sup>(1)(12)</sup>								
	Pão	1591,2	380,3	10,6	1,4	49,3	15,8	0,3	4,9	
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana								
	Sobremesa	167,7	40,1	0,3	0,0	4,1	3,2	0,1	3,9	
	Pão	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 <sup>(1)</sup>								
		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 29

22 a 26 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Filetes de pescada dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(14)</sup> com Arroz de feijão								
	Vegetariano	Salteado de favas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de feijão								
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> 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	Grão-de-bico com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Peru assado com Esparguete <sup>(1)</sup>								
	Vegetariano	Tomates recheados com bolonhesa de soja e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)</sup>								
	Salada	Cenoura, alface e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> 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	Curgete e macedónia <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Argolas de pota <sup>1,14</sup> e arroz de feijão								
	Vegetariano	Salada de lentilhas com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) <sup>(12)</sup>								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> 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									
	Prato									
	Vegetariano	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Massa com atum, tomate e cenoura <sup>(1)(4)</sup>								
	Vegetariano	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura no forno <sup>(1)</sup> , Puré de batata <sup>(6)</sup> e Macedónia de legumes								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> 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 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 30

29 de abril a 3 de maio

		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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Hambúrguer de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com Arroz de cenoura								
	Vegetariano	Hambúrguer de lentilhas estufado em molho de tomate <sup>(1)</sup> com Arroz de cenoura								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
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	Abóbora com brócolos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Pescada gratinada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas e Feijão-verde cozido								
	Vegetariano	Gratinado de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão manteiga, cenoura, cebola e brócolos) no forno <sup>(6)</sup> , Batatas cozidas								
	Salada	Tomate, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
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									
	Prato									
	Vegetariano	Feriado								
	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 espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Arroz de tentáculos de pota <sup>(2)(4)(14)</sup>								
	Vegetariano	Arroz de favas com legumes (tomate, cenoura, pimento e alho francês) <sup>(9)</sup>								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, cenoura, couve, massa cotovelos, s/ chouriço) <sup>(1)</sup>								
	Vegetariano	Rancho (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) <sup>(1)</sup>								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
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 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.