



Semana 04/01/2016 a 08/01/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
	Prato e Vegetais	Empadão de cavala com arroz e crosta de ovo e ervas aromáticas	924	221	5,2	0,5	36,1	6,5	1,4	1,2
		Feijão verde, pimento e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3
		Cenoura, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
	Prato e Vegetais	Pescada estufada c/ arroz de legumes	710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6
		Cenoura, couve roxa e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	389	92	0	0	23	0	0	4,6
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura	782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2
	Prato e Vegetais	Feijoada á Portuguesa	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
		Beterraba, repolho e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com batata salteada	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4
		Cenoura, milho e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	389	92	0	0	23	0	0	4,6
Pão	Pão de mistura	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 11/01/2016 a 15/01/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Rolo de carne fatiado com cenoura e arroz branco	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com cotovelinhos	838	200	6,6	1,6	20,8	13,7	1,6	0,8
		couve bruxelas, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Frango assado com arroz de cenoura	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Tortilha de Atum com legumes	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve )	897	214	5,4	0,8	32,9	7,9	0,5	0,5
		Couve roxa, cenoura e repolho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

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

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 18/01/2016 a 22/01/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	<b>Prato e Vegetais</b>	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5
		ervilhas, beterraba e Feijão Verde								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	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)
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	<b>Prato e Vegetais</b>	Carne Porco assada com batata	923	221	9,5	2,7	19,1	14,2	1,4	0,8
		Alface, cenoura e milho								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	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)
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa à Portuguesa	576	137	8,6	1,3	12,8	1,9	3,9	2,5
	<b>Prato e Vegetais</b>	lombinhos de cavala em molho tomate com arroz	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
		Cenoura, couve em juliana e pepino								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)/ arroz doce	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	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)
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7
	<b>Prato e Vegetais</b>	Frango assado com massa fusilli	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
		repolho, couve roxa e maçã								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	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)
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com feijão verde	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3
	<b>Prato e Vegetais</b>	Pastelão de bacalhau com arroz branco	435	103	2,1	0,3	12,2	8,5	0,8	1
		Milho, cenoura, cebola								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 25/01/2016 a 29/01/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1
		Repolho, milho e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes com arroz	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2
		Alface, couve roxa e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5
	Prato e Vegetais	Massa de frango com feijão	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3
		Cenoura, couve em juliana e brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8
		Alface, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4
		Alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 01/02/2016 a 05/02/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e berbigão) malandrinho	842	201	3,8	0,5	30,6	10,3	2,1	0,2
		Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	748	179	4	0,7	20,8	14,4	1,5	1,3
		Alface, couve roxa e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Abrótea no forno com molho tomate e arroz	597	143	2,8	0,4	18,6	10,2	0,3	0,7
		Ervilhas, feijão verde e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	Prato e Vegetais	Feijoada carnavalesca (porco, frango, feijão vermelho e legumes) arroz branco	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	389	92	0	0	23	0	0	4,6
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2
	Prato e Vegetais	Tortilha de cogumelos (batata cubos, ovo e cogumelos)	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 08/02/2016 a 12/02/2016

<b>Segunda-Feira</b>	Sopa								
	Prato e Vegetais	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

<b>Terça-Feira</b>	Sopa								
	Prato e Vegetais	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

<b>Quarta-Feira</b>	Sopa								
	Prato e Vegetais	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8
		Ervilha, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Espinafres	828	198	11	1,7	20	4,3	0,3	2,2
	Prato e Vegetais	Lombos de cavala com feijão frade e molho verde	440	105	3,4	0,3	14,4	3,8	1,4	1,3
		Alface, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	391	92	0	0	23	0	0	0
Pão	Pão de mistura	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 15/02/2016 a 19/02/2016

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Sonhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas							
		Repolho, ervilhas e cenoura							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
<b>Pão</b>	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Chili de carne de vaca com arroz branco							
		Cenoura, milho e feijão verde							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)							
<b>Pão</b>	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Canja de galinha							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Petinga com arroz de tomate malandrinho (1º ciclo - Pescada c/ arroz de tomate)							
		Cenoura, pepino e pimento							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)							
<b>Pão</b>	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo-verde							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Perna de frango estufada com esparguete							
		Alface, Couve Roxa, Milho							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)							
<b>Pão</b>	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grelos							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Espetada colorida de pescada, pimento, maça, cenoura, cebola e arroz							
		Cenoura, pepino e pimento							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta							
<b>Pão</b>	Pão de mistura 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 22/02/2016 a 26/02/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Alface	522	125	7,8	0,9	9,5	3,6	0,1	2,1
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete	1044	249	9,9	3	26	13,5	1,2	1,6
		Beterraba, cenoura e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Creme de couve-flor	451	108	6,4	1	10,3	2,1	2,8	2,7
	Prato e Vegetais	Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de legumes	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5
		Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	337	80	1,4	1	13,3	3,4	0,1	0
Pão	Pão de mistura	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)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Jardineira de carnes (porco e frango, batata, cenoura e ervilha)	970	232	10,3	3,1	20,6	13,6	1,8	0,5
		Feijão, Cenoura e Couve Branca								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Portuguesa	600	143	9	1,4	13,3	2	4,1	2,5
	Prato e Vegetais	Arroz de peru	799	191	7,9	2,1	14,4	15,3	1	0,8
		Alface, beterraba e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	391	92	0	0	23	0	0	4,6
Pão	Pão de mistura	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)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Legumes	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de espinafres com batata corada	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5
		espinafres, milho e brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 29/02/2016 a 04/03/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Couve branca	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
	Prato e Vegetais	Empadão de cavala com arroz e crosta de ovo e ervas aromáticas	924	221	5,2	0,5	36,1	6,5	1,4	1,2
		Feijão verde, pimento e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3
		Cenoura, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Lavrador	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
	Prato e Vegetais	Pescada estufada c/ arroz de legumes	710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6
		Cenoura, couve roxa e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	389	92	0	0	23	0	0	4,6
Pão	Pão de mistura	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)
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Creme de alho francês com cenoura	782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2
	Prato e Vegetais	Feijoada á Portuguesa	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
		Beterraba, repolho e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com batata salteada	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4
		Cenoura, milho e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	389	92	0	0	23	0	0	4,6
Pão	Pão de mistura	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 07/03/2016 a 11/03/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	<b>Prato e Vegetais</b>	Rolo de carne fatiado com cenoura e arroz branco	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	<b>Prato e Vegetais</b>	Abrótea estufada com cotovelinhos	838	200	6,6	1,6	20,8	13,7	1,6	0,8
		couve bruxelas, pepino e tomate								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	<b>Prato e Vegetais</b>	Frango assado com arroz de cenoura	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
		Alface, cenoura e milho								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	<b>Prato e Vegetais</b>	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve )	897	214	5,4	0,8	32,9	7,9	0,5	0,5
		Couve roxa, cenoura e repolho								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	<b>Prato e Vegetais</b>	Tortilha de Atum com legumes	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2
<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

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

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 14/03/2016 a 18/03/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	<b>Prato e Vegetais</b>	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5
		ervilhas, beterraba e Feijão Verde								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	<b>Prato e Vegetais</b>	Carne Porco assada com batata	923	221	9,5	2,7	19,1	14,2	1,4	0,8
		Alface, cenoura e milho								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa à Portuguesa	576	137	8,6	1,3	12,8	1,9	3,9	2,5
	<b>Prato e Vegetais</b>	Peixe-Prata estufado em molho tomate com arroz	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
		Cenoura, couve em juliana e pepino								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7
	<b>Prato e Vegetais</b>	Arroz de aves em cama de legumes	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
		repolho, couve roxa e maçã								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com feijão verde	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3
	<b>Prato e Vegetais</b>	Massinha de peixe	838	200	6,6	1,6	20,3	13,7	1,6	0,8
		Milho, cenoura, cebola								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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.