

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Ø	Sopa	Couve branca	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
Segunda-Feira	Prato e	Empadão de cavala com arroz e crosta de ovo e ervas								
a-F	Vegetais	aromáticas	924	221	5,2	0,5	36,1	6,5	1,4	1,2
핕	Vegetais	Feijão verde, pimento e cenoura								
ege	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
S	Pão	Pão de mistura		Pode so	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.	_
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Ø	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
eir	Prato e	Frango assado com esparguete	794	190	4.2	0,8	22	15,1	4.6	4.3
a-F	Vegetais	Cenoura, beterraba e milho	794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Η.	Pão	Pão de mistura		Pode se	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
ā	Sopa	Lavrador	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
e.	Prato e	Pescada estufada c/ arroz de legumes	710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6
ta-l	Vegetais	Cenoura, couve roxa e ervilha	710	170	3,1	0,3	24,2	10,0	1,0	0,0
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	389	92	0	0	23	0	0	4,6
O'	Pão	Pão de mistura		Pode se	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
نو	Sopa	Creme de alho francês com cenoura	782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2
<u>.</u>	Prato e	Feijoada á Portuguesa	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
ta-F	Vegetais	Beterraba, repolho e cenoura	671	209	0,0	1,1	20,7	7,0	1,7	•
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Ö	Pão	Pão de mistura		Pode se	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
_	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
eira	Prato e	Solha gratinada com batata salteada								
F.	Vegetais	Cenoura, milho e feijão verde	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	389	97	0	0	23	0	0	4,6
Š	Pão	Pão de mistura	30)			a a Ficha Té				4,0
	rau	rao de inistara		. 002 30	Jonenda			203 10/10		

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.



## Semana 11/01/2016 a 15/01/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
ra L	Sopa	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
Fei	Prato e	Rolo de carne fatiado com cenoura e arroz branco	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1
<del>-</del>	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e couve roxa	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Seg	Pão	Pão de mistura		pode :	ser solicitad	da a Ficha Té	cnica do Pa	o ao funcio	nários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
a	Sopa	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
ej.	Prato e	Abrótea estufada com cotovelinhos	838	200	6,6	1,6	20,8	13,7	1,6	0,8
ā-F	Vegetais	couve bruxelas, pepino e tomate	030	200	0,0	1,0	20,0	13,7	1,0	0,0
Terça-Feira	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 solicitad	da a Ficha Té	cnica do Pa	o ao funcio	nários.	_
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
ق	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
<u>.</u>	Prato e	Frango assado com arroz de cenoura	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
ta-	Vegetais	Alface, cenoura e milho	700	100	.,_	0,0	21,,,	.5	,,0	1,5
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
0	Pão	Pão de mistura		pode :	ser solicitad	da a Ficha Té	cnica do Pa	o ao funcio	nários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
نم	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
Fei	Prato e	Tortilha de Atum com legumes	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3
Quinta-Feira	Vegetais	Repolho, cenoura e ervilhas	007		.,.	0,1	10,1	0,5	1,2	0,5
-5,	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
0	Pão	Pão de mistura		Pode s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
نم	Sopa	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
e.	Prato e	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve )	897	214	5,4	0,8	32,9	7,9	0,5	0,5
Sexta-Feira	Vegetais	Couve roxa, cenoura e repolho								
ext	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
0,	Pão	Pão de mistura		pode :	ser solicitad	da a Ficha Té	cnica do Pa	o ao funcio	nários.	

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.



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot.	Sal (g)	Açúcar (g)
	Sopa	Creme de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
Segunda-Feira	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5
pun	vegetais	ervilhas, beterraba e Feijão Verde								
Seg	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 s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
æ	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
eir	Prato e	Carne Porco assada com batata	923	221	9,5	2,7	19,1	14,2		0,8
a-F	Vegetais	Alface, cenoura e milho	923	221	9,5	2,7	19,1	14,2	1,4	0,8
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
	Pão	Pão de mistura		Pode s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
ق	Sopa	Sopa à Portuguesa	576	137	8,6	1,3	12,8	1,9	3,9	2,5
-E	Prato e	lombinhos de cavala em molho tomate com arroz	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
<b>‡</b>	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e pepino			.,.	-,,=	,_	-,.	-,-	.,_
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ arroz doce	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
O	Pão	Pão de mistura		Pode s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
ق	Sopa	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7
Fei	Prato e	Frango assado com massa fusilli	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
ıta-	Vegetais	repolho, couve roxa e maçã								
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
O	Pão	Pão de mistura		Pode s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.	_
			VE	VE		AG Sat.	нс	Prot.	Sal	Açúcar
			(KJ)	(Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	(g)	(g)	(g)	Açucar (g)
<u>ro</u>	Sopa	Grão com feijão verde	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3
Fei	Prato e	Pastelão de bacalhau com arroz branco	435	103	2,1	0,3	12,2	8,5	0,8	1
Sexta-Feira	Vegetais	Milho, cenoura, cebola								
Sex	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 s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pa	o aos funci	onarios.	

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.



	Semana	25/01/2016 a 29/01/2016												
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)				
Га	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3				
Segunda-Feira	Prato e	Almôndegas estufadas com esparguete	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1				
da-	Vegetais	Repolho, milho e cenoura	10/6	236	12	4	20,9	10	1,5	'				
gnu	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8				
Se	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)	Sal (g)				
a	Sopa	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4				
eir	Prato e	Filetes de pescada crocantes com arroz	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2				
a-F	Vegetais	Alface,couve roxa e ervilhas			- 5,1	3,1	-5,5	-,-	-,-	-,-				
Terça-Feira	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 s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.					
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)				
פ	Sopa	Sopa de abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5				
Fe	Prato e	Massa de frango com feijão	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3				
rta	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e brócolos												
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8				
O	Pão	Pão de mistura		Pode s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.					
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Prot.	Sal	Açúcar				
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)				
<u>ir</u> a	Sopa -	Nabiças com feijão frade	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1				
Quinta-Feira	Prato e	Bacalhau gratinado com molho branco	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8				
nta	Vegetais	Alface, cenoura e feijão verde												
Žuij	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 s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onarios.					
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Prot.	Sal	Açúcar				
	c		(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)				
اع	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6				
Sexta-Feira	Prato e	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4				
cta-	Vegetais	Alface, couve roxa e milho												
Sey	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 s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funci	onários.					

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.



#### Semana 01/02/2016 a 05/02/2016 VE (KJ) VE (Kcal) Lip. AG Sat HC (g) Sal (g) Acúcar (g) 533 Sopa Cenoura 127 8 1,2 12,1 1,7 3,5 2,6 Segunda-Feira Arroz de peixe (pescada e berbigão) malandrinho Prato e 3,8 10,3 2,1 0,2 201 0,5 30,6 Vegetais 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 solicitada a Ficha Te VE (KJ) Lip AG Sat HC (g) Acúcar (Kcal) (g) (g) Sopa Nabo com espinafres 706 168 11 1,7 15,2 1,9 5 2,1 Prato e Frango assado com esparguete 748 179 0.7 20.8 14.4 1.5 Vegetais 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 HC (g) VE (KJ) VE (Kcal) (g) (g) (g) (g) Sopa 527 126 1,2 Alho francês 7,8 11,9 1,9 3,5 2,6 Quarta-Feira Prato e Abrótea no forno com molho tomate e arroz 597 143 2.8 0.4 18.6 10.2 0.3 0.7 Vegetais Ervilhas, feiião verde e cenoura 211 50 0,5 0,1 11,8 0,2 0 11,8 Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada Pão Pão de mistura AG Sat (Kcal) (g) Sopa Couve lombarda 618 147 9,4 1,4 13,3 2,3 4,2 2,1 Quinta-Feira Feijoada carnavalesca (porco, frango, feijão vermelho e Prato e legumes) arroz branco 916 219 2.1 22.7 13.4 1.8 0,4 Vegetais Alface, cenoura e milho Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta 0 0 23 0 0 4,6 Sobremesa 389 92 Pão Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão VE (Kcal) (g) (g) (g) (g) (g) Sopa Grão com nabiças 871 208 11,7 1,8 21,1 4,2 5 2,2 Sexta-Feira Tortilha de cogumelos (batata cubos, ovo e cogumelos) Prato e 1,2 0,2 15,2 Vegetais Alface, beterraba e cenoura Fruta da época (min. 3 variedades) Sobremesa 211 50 0.5 0.1 11.8 0.2 0 11.8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos fun

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Pão de mistura

Pão

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.



# Semana 08/02/2016 a 12/02/2016

<u> </u>	Sopa									
E.	Prato e	Férias								
Segunda-Feira	Vegetais									
E C	Sobremesa									
Seg	Pão									
_	Sopa									
eira	Prato e									
a-F	Vegetais	Férias								
Terça-Feira	Sobremesa	- Crias								
H	Pão									
e.	Sopa									
-ei	Prato e									
Quarta-Feira	Vegetais	Férias								
uar	Sobremesa									
0	Pão									
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<u>ra</u>	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
÷ei	Prato e	Esparguete à bolonhesa	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8
ıta-	Vegetais	Ervilha, cenoura e milho								
Quinta-Feira	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 se	er solicitada	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funcio	onários.	
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Prot.	Sal	Açúcar
	Sopa	Espinafres	(KJ) 828	(Kcal)	(g)	(g) 1,7	(g) 20	(g) 4,3	(g) 0,3	(g) 2,2
<u>ra</u>		Lombos de cavala com feijão frade e molho verde	020	170		1,7	20	4,5	0,3	2,2
Sexta-Feira	Prato e Vegetais		440	105	3,4	0,3	14,4	3,8	1,4	1,3
xta	_	Alface, couve roxa e pepino	204	02			22			
Sej	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	391	92	0	0	23	0	0	0
	Pão	Pão de mistura		Pode se	er solicitada	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funcio	onarios.	

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.



## Semana 15/02/2016 a 19/02/2016

	Semana	15/02/2016 a 19/02/2016								
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
ira	Sopa	Abóbora com espinafres	648	154	10,1	1,5	14	1,7	4,5	2
-Fe	Prato e	Sonhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas	1111	265	5,7	0,7	46,7	5,3	1,5	0,9
da	Vegetais	Repolho, ervilhas e cenoura			- 1					
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Se	Pão	Pão de mistura		Pode so	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	io aos funci	onários.	
			VE	VE		AG Sat.	нс	Prot.	Sal	
			(KJ)	(Kcal)	Lip. (g)	(g)	(g)	(g)	(g)	Açúcar (g)
تع	Sopa	Creme de ervilhas	624	149	9,1	1,4	14	2,4	0,2	2
ei.	Prato e	Chili de carne de vaca com arroz branco	1123	268	9,2	2,7	32	13,7	1,7	0,3
-g-	Vegetais	Cenoura, milho e feijão verde								
Terça-Feira	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 so	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	io aos funci	onários.	
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Prot.	Sal	Açúcar
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
æ	Sopa	Canja de galinha	1094	261	2,1	0,5	43,3	16,1	0,1	1,4
ē	Prato e	Petinga com arroz de tomate malandrinho (1º ciclo -								
ta-F	Vegetais	Pescada c/ arroz de tomate) Cenoura, pepino e pimento	1177	281	11,9	2,1	30,9	11,6	0,1	0,2
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
ð	Pão	Pão de mistura	211		-	a a Ficha Té				11,0
	1 40	i do de inistara		_	_			_	_	_
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	НС	Prot.	Sal	Açúcar
	Sopa	Caldo-verde	(KJ) 1295	(Kcal) 309	(g) 24,2	(g) 5,9	(g) 16,6	(g) 5,5	(g) 1,7	(g) 0,5
Quinta-Feira	Prato e	Perna de frango estufada com esparguete								
P,	Vegetais	Alface, Couve Roxa , Milho	788	188	3,8	0,7	24,6	13,1	1,7	0,4
int	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0.5	0.1	11.8	0,2	0	11,8
ŏ	Pão	Pão de mistura		Pode so	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	io aos funci	onários.	
		. do de implaid		_						_
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
رت	Prato e	Espetada colorida de pescada, pimento, maça, cenoura,								
e.	Vegetais	cebola e arroz	746	178	2,8	0,4	26,2	11,3	0,2	0,3
Sexta-Feira		Cenoura, pepino e pimento								
Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	389	92	0	0	23	0	0	4,6
	Pão	Pão de mistura		Pode so	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	io aos funci	onários.	

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.



#### Semana 22/02/2016 a 26/02/2016 VE (KJ) VE (Kcal) Lip Acúcar (g) (g) (g) (g) (g) Sopa Alface 522 125 3,6 2,1 7,8 0,9 9,5 0,1 Segunda-Feira Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e Prato e esparguete 1044 249 9,9 26 13,5 1,2 1,6 Vegetais Beterraba, cenoura e ervilha Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida 211 50 0.5 0.1 11.8 0.2 0 11,8 Sobremesa Pão Pão de mistura (Kcal) Creme de couve-flor 451 108 1 2,1 2,7 Sopa 6,4 10,3 2,8 Terça-Feira Prato e Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de legumes 2,3 23,1 0,5 Vegetais Cenoura, milho e tomate 1 Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 337 80 1,4 13,3 3,4 0,1 0 Pão Pão de mistura solicitada a Ficha Téo VE (Kcal) (g) (g) (g) Feijão verde 652 155 9,9 1,5 14,4 1,9 4,5 2,3 Sopa Quarta-Feira Jardineira de carnes (porco e frango, batata, cenoura e Prato e ervilha) 970 232 10.3 3.1 20.6 13.6 1.8 0.5 Vegetais Feijão, Cenoura e Couve Branca Fruta da época (min. 3 variedades) 211 50 0,5 0,1 11,8 0,2 0 11,8 Sobremesa Pão Pão de mistura VE (KJ) Lip. AG Sat Açúcar (Kcal) (g) (g) (g) (g) Sopa Portuguesa 600 143 9 1,4 13,3 2 4,1 2,5 Prato e Arroz de perú 799 191 7,9 2.1 14.4 15.3 0,8 Vegetais 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 solicitada a Ficha Té VE (KJ) VE (Kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) 595 Sopa Legumes 142 9 1,4 13,3 1,8 2,7 4 Sexta-Feira Prato e Pescada em cama de espinafres com batata corada 1063 254 13 2,3 23,1 10 1,6 0,5 Vegetais espinafres, milho e brócolos 0,5 11,8 Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 211 0,1 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, 30vos, 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.



#### Semana 29/02/2016 a 04/03/2016

	Semana	29/02/2016 a 04/03/2016								
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
رتع	Sopa	Couve branca	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
Segunda-Feira	Prato e Vegetais	Empadão de cavala com arroz e crosta de ovo e ervas aromáticas Feijão verde, pimento e cenoura	924	221	5,2	0,5	36,1	6,5	1,4	1,2
gru	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Se	Pão	Pão de mistura			-	a a Ficha Té				
	ruo	rao de inistara								
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot.	Sal (g)	Açúcar (g)
<b></b>	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
Terça-Feira	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete Cenoura, beterraba e milho	794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3
ıça	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<u>—</u>	Pão	Pão de mistura		Pode s		a a Ficha Té			onários.	
	ruo	rao de iniscara		_						_
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot.	Sal (g)	Açúcar (g)
ia.	Sopa	Lavrador	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
Feii	Prato e	Pescada estufada c/ arroz de legumes	710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6
ta-	Vegetais	Cenoura, couve roxa e ervilha	710	170	3,1	0,5	24,2	10,0	1,0	0,0
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	389	92	0	0	23	0	0	4,6
0	Pão	Pão de mistura		Pode s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	io aos funci	onários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<u>ro</u>	Sopa	Creme de alho francês com cenoura	782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2
Feji	Prato e	Feijoada á Portuguesa	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
Quinta-Feira	Vegetais	Beterraba, repolho e cenoura								
.inj	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
0	Pão	Pão de mistura		Pode s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	io aos funci	onários.	_
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
G	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
Sexta-Feira	Prato e	Solha gratinada com batata salteada	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4
ta-	Vegetais	Cenoura, milho e feijão verde								
Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	389	92	0	0	23	0	0	4,6
	Pão	Pão de mistura		Pode s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	io aos funci	onários.	

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.



## Semana 07/03/2016 a 11/03/2016

	Semana	0//03/2016 a 11/03/2016								
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
ra	Sopa	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
Segunda-Feira	Prato e	Rolo de carne fatiado com cenoura e arroz branco	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1
da	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e couve roxa		- 10	,.	3,1	,-	,.	-,-	.,.
gar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Se	Pão	Pão de mistura		pode s	er solicitad	da a Ficha Té	cnica do Pā	o ao funcio	nários.	_
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
نم	Sopa	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
- <u>i</u>	Prato e	Abrótea estufada com cotovelinhos	838	200	6,6	1,6	20,8	13,7	1,6	0,8
-F	Vegetais	couve bruxelas, pepino e tomate								
Terça-Feira	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 s	er solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pā	o ao funcio	nários.	_
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Ø	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
Quarta-Feira	Prato e	Frango assado com arroz de cenoura								
a-F	Vegetais		786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
lart	c .	Alface, cenoura e milho								
5	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 s	er solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pa	o ao funcio	narios.	_
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
	C	Alho francês	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
ira	Sopa		527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
Quinta-Feira	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
nta		Couve roxa, cenoura e repolho								
Qui	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 si	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pa	o aos tunci	onarios.	_
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
	Cama	N. I.	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<u>ra</u>	Sopa	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
-Fe	Prato e	Tortilha de Atum com legumes	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3
Sexta-Feira	Vegetais	Repolho, cenoura e ervilhas								
Se	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 s	er solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pā	o ao funcio	narios.	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.



## Semana 14/03/2016 a 18/03/2016

	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)
	Sopa	Creme de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
Segunda-Feira	Prato e	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5
unda-	Vegetais	ervilhas, beterraba e Feijão Verde	070	103	3	0,4	23,1	10,0	1,0	0,3
Seg	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 s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	io aos funci	onários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Ø	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
eir	Prato e	Carne Porco assada com batata	923	221	9,5	2,7	19,1	14,2	1,4	0,8
ä-F	Vegetais	Alface, cenoura e milho	723	221	7,3	2,7	17,1	14,2	1,4	0,8
Terça-Feira	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 s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	io aos funci	onários.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
تع	Sopa	Sopa à Portuguesa	576	137	8,6	1,3	12,8	1,9	3,9	2,5
Fe.	Prato e	Peixe-Prata estufado em molho tomate com arroz	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
ta-	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e pepino								
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
0	Pão	Pão de mistura		Pode s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	io aos funci	onários.	
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Prot.	Sal	4-4
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	Açúcar (g)
<u>r</u> a	Sopa	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7
Quinta-Feira	Prato e	Arroz de aves em cama de legumes	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
nta	Vegetais	repolho, couve roxa e maçã								
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
	Pão	Pão de mistura		Pode s	er solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pa	io aos funci	onarios.	_
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Prot.	Sal	Açúcar
	Cons	Grão com feijão verde	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g) 17,9	(g) 3,6	(g)	(g) 2,3
ira	Sopa Prato e	Massinha de peixe	122	1/2	9,5	1,4	17,9	3,0	4	2,3
-Fe	Vegetais	Milho, cenoura, cebola	838	200	6,6	1,6	20,3	13,7	1,6	0,8
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Se	Pão	Pão de mistura				a a Ficha Té				.,-

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.