

Semana 4

5 a 9 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	123,9	29,6	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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: 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 inofensivos.

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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 5

12 a 16 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massada <sup>1,12</sup> de soja <sup>6</sup>	1309,8	313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Favas estufadas com arroz de milho	1521,3	363,7	7,1	1,0	60,7	2,0	12,6	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Curgete, couve-flor e pimento	132,0	31,5	0,5	0,1	3,7	3,3	3,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de legumes à lavrador com molho de tomate	1428,4	341,4	4,8	0,8	60,3	5,5	12,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e couve-roxa	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Feijão-verde, ervilha e cenoura	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz cenoura com feijão vermelho e brócolos	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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: 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 inofensivos.

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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 6

19 a 23 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com cenoura <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Salsichas de soja <sup>1,3,6</sup> com molho de tomate e arroz de legumes									<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> e curgete no forno com massa <sup>1</sup> de cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/gelatina <sup>12</sup> de frutas									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> com cogumelos <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Beringela, curgete e pimento									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Grão-de-bico estufado com arroz de tomate									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
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, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 7

26 a 30 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de açafrão com cogumelos <sup>12</sup> e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada russa com legumes e lentilhas									<a href="#">FT</a>
	Salada	Curgete, beringela e pimento									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve e cenoura ripada <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada vegetariana <sup>12</sup> com arroz branco									<a href="#">FT</a>
	Salada	Tomate, alface e beterraba									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flôr) com arroz de ervilhas									<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Stroganoff de seitan <sup>1,6</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Podem 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, 13Tremço, 14Moluscos.

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 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 8

2 a 6 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>12</sup>	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com massa macarronete <sup>1</sup>	1347,1	321,9	4,8	0,8	57,4	2,9	10,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com arroz de feijão vermelho	1924,9	460,3	7,5	1,1	78,3	6,3	18,0	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa esparguete <sup>1</sup> salteada com legumes	1595,8	381,4	5,4	0,9	67,5	8,5	14,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beringela, pimento e curgete	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada russa [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]	787,2	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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: 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 9

9 a 13 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora <sup>12</sup>	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9</sup>	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Meia desfeita de legumes	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Chilli de legumes <sup>9</sup> com arroz branco	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco <sup>12</sup>	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com tomate e arroz de ervilhas	1912,1	457,2	7,3	1,2	78,0	5,4	18,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> guisada com lentilhas	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	216,1	51,7	0,6	0,0	8,7	3,0	3,1	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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: 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 inofensivos.

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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 10

16 a 20 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Strogonoff de cogumelos <sup>12</sup> com massa espiral <sup>1</sup>	1355,1	323,9	4,8	0,8	57,8	3,2	10,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas estufadas	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com arroz de feijão	1994,5	476,7	7,4	1,1	79,0	3,8	21,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141,1	33,7	0,3	0,1	5,1	4,4	2,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda <sup>12</sup>	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> de rebentos de soja <sup>6</sup> gratinados com tomate	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Batata gratinada com salsa e legumes salteados	1517,5	362,7	6,8	1,0	62,5	9,3	11,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 11

23 a 27 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	<b>Prato</b>	1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2	<a href="#">FT</a>
	<b>Salada</b>	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	<b>Sobremesa</b>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	<b>Pão</b>	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	<b>Prato</b>	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	<a href="#">FT</a>
	<b>Salada</b>	220,0	52,7	0,6	0,1	7,1	4,5	4,9	0,0	<a href="#">FT</a>
	<b>Sobremesa</b>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	<b>Pão</b>	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)	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	<b>Prato</b>	1387,6	331,7	4,8	0,8	59,7	5,0	11,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	<b>Salada</b>	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	<b>Sobremesa</b>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	<b>Pão</b>	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	<a href="#">FT</a>
	<b>Prato</b>	1402,2	335,2	6,3	0,9	58,2	6,5	9,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	<b>Salada</b>	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	<b>Sobremesa</b>	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	<b>Pão</b>	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	327,8	78,3	1,7	0,3	13,3	5,7	2,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	<b>Prato</b>	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	<b>Salada</b>	116,7	27,9	0,3	0,0	4,0	3,8	2,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	<b>Sobremesa</b>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	<b>Pão</b>	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: 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 inofensivos.  
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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB



Semana 12

30 de novembro a 4 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Guisado de cogumelos <sup>12</sup> com arroz de cenoura	1178,2	281,6	6,5	1,0	49,1	1,8	5,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa									
	Prato	<b>Feriado</b>								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Grão-de-bico estufado com batata	2239,1	535,2	7	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, tomate e beterraba	241,0	57,7	0,5	0,0	10,7	5,3	2,6	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1</sup>	324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> no forno com ervas aromáticas e arroz	1448,9	346,3	6,6	1	63,4	0,6	6,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve em juliana e couve roxa	148,2	35,4	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com massa <sup>1</sup>	1428,4	341,4	4,8	0,8	60,3	5,5	12,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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: 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 13

7 a 11 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora <sup>12</sup>	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura	1501,1	359,7	5,0	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos <sup>12</sup>	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Estufado de soja com legumes e arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massinha <sup>1</sup> de vegetais estufados com tomate	1461,5	349,3	5,0	0,8	63,4	8,7	11,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Pimento, feijão-verde e cenoura	112,0	26,8	0,3	0,1	4,5	3,8	1,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de feijão branco, cenoura aos cubos e brócolos	1647,3	393,8	4,1	0,6	75,0	3,9	12,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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: 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 14

14 a 18 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Estufado de soja <sup>6</sup> e legumes com arroz de cenoura	1389,1	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	45,1	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor <sup>12</sup>	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille e saladinha de batata	1301,8	311,0	3,5	0,6	54,8	6,2	13,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate	176,0	42,2	0,6	0,0	6,9	1,5	2,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> com rebentos de soja <sup>6</sup>	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz malandrino com feijão branco	1539,6	368	3,6	0,6	71,9	1,1	9,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e beterraba	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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: 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB