

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 1

04 de janeiro a 8 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	269,5	64,4	3,5	0,6	6,2	5,3	2,4	0,2	FI
	Prato	Lasanha de carne	2245,8	536,6	16,9	5,7	65,9	5,5	28,2	1,4	FI
	Salada	Couve roxa, pimento e milho	160,4	38,4	0,5	0,0	6,6	1,6	2,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	FI
	Prato	Peixe à Gomes de Sá	1987,1	474,9	12,6	2,1	52,2	3,5	36,7	1,4	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	gelatina	319,7/ 233,6	76,4/5 5,8	0,5/0 0	0,2/0 0	16,9 /0,0	16,7 /0,0	1,1/13 ,9	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FI
	Prato	Perna de peru assada com batata corada	2168,6	518,2	4,4	1,0	56,9	2,5	61,2	0,6	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	112,9	27,0	0,2	0,1	4,8	4,0	1,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FI
	Prato	Pescada de tomata com batata e couve-flor cozidas	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	FI
	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)	2397,1	573,0	8,6	2,2	74,6	3,6	47,4	0,5	FI
	Salada	Alface, couve lombarda e cenoura	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	FI
	Sobremesa	iogurtes aromas	319,7/ 346,8	76,4/8 2,9	0,5/0 ,8	0,2/0 1	16,9 /19,	16,7 /19,	1,1/0, 4	0/0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 2

11 de janeiro a 15 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e ervilhas	2217,6	530,0	14,7	4,8	57,6	3,1	40,2	0,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Abrótea assada com cebola e arroz de cenoura	1734,5	414,5	6,7	1,0	48,8	1,7	38,6	0,9	FI
	Salada	Couve roxa, milho e curgete	165,4	39,6	0,5	0,0	6,7	1,8	2,2	0,0	FI
	Sobremesa	gelatina	319,7/ 1240,3	76,4/2 96,4	0,5/1 6,4	0,2/9 2	18,1/ /32,2	4,9/ /32,2	4,4/ 1,1/5,4	0,2/ 0,0/	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FI
	Prato	Carne de porco assada fatiada com batata assada	2079,8	497	9,8	3	57,2	2,7	43,4	0,4	FI
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1	FI
	Prato	Filetes de pescada gratinados, com batata cozida e brócolos cozidos	1777,1	424,7	5,9	0,8	52,7	4,0	38,7	0,7	FI
	Salada	Milho, alface e cenoura	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 346,8	76,4/8 2,9	0,5/0 ,8	0,2/0 1	18,1/ /19,2	4,9/ /19,2	4,4/ 1,1/0,4	0,2/ 0/0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço	2127,2	508,3	11,7	3,2	62,8	0,2	36,1	1,4	FI
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha	169,1	40,4	0,5	0,1	5,5	2,7	3,5	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 3

18 de janeiro a 22 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- ares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2	EI
	Prato	Carne à bolonhesa com massa fusilli ervilhas e cenouras	2165,1	515,5	9,5	2,8	63,8	5,1	42,5	0,5	EI
	Salada	Curgete, pimento e tomate	91,0	21,7	0,4	0,1	3,2	3,1	1,4	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	EI
	Prato	Pescada no forno com arroz de milho	1832,2	438,0	9,0	1,3	52,5	0,8	35,2	0,6	EI
	Salada	Alface, cenoura e cebola	81,6	19,5	0,2	0,0	3,3	2,8	1,3	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	319,7/ 281,6	76,4/6 7,3	0,5/0 ,1	0,2/0 ,0	16,9 /2,4	16,7 /2,4	1,1/14 ,1	0,0/ 0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2	EI
	Prato	Perna de peru assada com batata corada	2281,5	545,3	7,4	1,5	56,9	2,5	61,2	0,5	EI
	Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura	159,7	38,2	0,6	0,1	5,0	4,2	3,3	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	EI
	Prato	Peixe à Gomes de Sá	1987,1	474,9	12,6	2,1	52,2	3,5	36,7	1,4	EI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 233,6	76,4/5 5,8	0,5/0 ,0	0,2/0 ,0	16,9 /0,0	16,7 /0,0	1,1/13 ,9	0,0/ 0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2,0	0,2	EI
	Prato	Massa de carne à lavrador	2671,8	638,6	15,0	4,2	69,0	6,1	55,3	1,3	EI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 4

25 de janeiro a 29 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Acú- ares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas	557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2	FI
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo)	2975,1	711,0	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4	FI
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha	206,0	49,2	0,4	0,1	7,6	4,2	3,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 346,8	76,4/8 2,9	0,5/0 ,8	0,2/0 1	19,8/ 19,4	11,1/ 19,4	0/0	0/0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Perna de porco estufada com feijão vermelho e esparguete de tomate	2799,6	670,2	24,1	6,9	53,4	4,4	58,4	0,7	FI
	Salada	Curgete, pimento e beringela	77,4	18,5	0,4	0,1	2,4	2,3	1,5	0,0	FI
	Sobremesa	Pudim Flan	319,7/ 610,3	76,4/1 45,8	0,5/1 ,7	0,2/0 9	19,8/ 27,4	11,1/ 12,0	1,1/4 7	0/0/ 1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5,0	11,4	0,2	FI
	Prato	Filete de pescada gratinados com alecrim e arroz de cenoura	1754,7	419,3	8,6	1,3	50,6	4,7	33,7	0,8	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FI
	Prato	Frango assado com limão com massa espiral	2017,7	482,2	8,8	2,2	0,0	0,0	100,8	1,0	FI
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	FI
	Prato	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel e batata	1	351,9	0,5	0,1	53,6	4,9	31,7	5,0	FI
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 5

01 de fevereiro a 5 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2	FI
	Prato	Almôndegas, com molho de cogumelos e massa espiral	2246,6	536,9	14,8	4,8	57,7	3,3	41,7	0,5	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FI
	Prato	Abrótea estufada com puré	1697,9	405,8	6,6	1,0	50,0	1,2	35,1	0,5	FI
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	FI
	Sobremesa	iogurte de aromas	319,7/ 371,3	76,4/8 8,7	0,5/2 ,0	0,2/1/ 1	16,9 /12, 6	16,7 /12, 6	1,1/5, 1	0/0, 2	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FI
	Prato	Frango assado com batata corada e feijão verde	2180,9	521,2	7,5	1,6	53,7	4,6	58,1	0,7	FI
	Salada	Alface, pepino e cebola	74,8	17,9	0,4	0,1	2,2	1,8	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2	FI
	Prato	Pescada assada com arroz de cenoura	1747,6	417,6	8,7	1,3	49,2	2,1	34,4	0,7	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 386,9	76,4/9 2,4	0,5/3 ,2	0,2/1/ 3	16,9 /12, 6	16,7 /12, 6	1,1/4, 2	0/0, 1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	FI
	Prato	Bifinho de porco grelhado com arroz e feijão verde cozido	2229,0 2	532,69	11,01	3,12	64,6 9	1,62	41,92	0,43	FI
	Salada	Alface, tomate e milho	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 346,8	76,4/8 2,9	0,5/0 ,8	0,2/0/ 1	16,9 /19, 4	16,7 /19, 4	1,1/0, 4	0/0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 6

8 de fevereiro a 12 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	269,5	64,4	3,5	0,6	6,2	5,3	2,4	0,2	FI
	Prato	Lasanha de carne	2245,8	536,6	16,9	5,7	65,9	5,5	28,2	1,4	FI
	Salada	Couve roxa, pimento e milho	160,4	38,4	0,5	0,0	6,6	1,6	2,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	FI
	Prato	Peixe à Gomes de Sá	1987,1	474,9	12,6	2,1	52,2	3,5	36,7	1,4	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	319,7/ 233,6	76,4/5 5,8	0,5/0 0	0,2/0 0	16,9 /0,0	16,7 /0,0	1,1/13 ,9	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FI
	Prato	Perna de peru assada com batata corada	2168,6	518,2	4,4	1,0	56,9	2,5	61,2	0,6	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	112,9	27,0	0,2	0,1	4,8	4,0	1,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FI
	Prato	Pescada de tomata com batata e couve-flor cozidas	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com Courgette	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	FI
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 7

18 fevereiro a 19 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa										FI
	Prato	Carnaval									FI
	Salada										FI
	Sobremesa										FI
	Pão										
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa										FI
	Prato	Carnaval									FI
	Salada										FI
	Sobremesa										FI
	Pão										
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa										FI
	Prato	Carnaval									FI
	Salada										FI
	Sobremesa										FI
	Pão										
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	FI
	Prato	Bifinho de porco grelhado com arroz e feijão verde cozido	2229,0 2	532,69	11,01	3,12	64,6 9	1,62	41,92	0,43	FI
	Salada	Alface, tomate e milho	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 346,8	76,4/8 2,9	0,5/0 ,8	0,2/0, 1	19,1/ 19,4	1,1/0, 4	0/0		FI
	Pão	Pão de mistura ¹	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)	Açú- ar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2	FI
	Prato	Caldeirada de lulas c/ batata cozida	1674,2	400,1	3,9	0,6	52,5	3,8	37,2	0,5	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	FI
	Sobremesa	Leite-creme	319,7/ 386,9	76,4/9 2,4	0,5/3 ,2	0,2/1, 3	12,2/ 12,5	1,1/4, 2	0/0, 1		FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

22 de fevereiro a 26 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açú ares (g)	Protei nas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FI
	Prato	Abrótea estufada com arroz de ervilhas	1697,9	405,8	6,6	1,0	50,0	1,2	35,1	0,5	FI
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas	319,7/ 371,3	76,4/8 8,7	0,5/2 ,0	0,2/1, 1	11,7/ 12,1	1,1/5, 1	0/0, 2		FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FI
	Prato	Frango assado com batata assada	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6	FI
	Salada	Couve roxa, feijão verde e couve lombarda	145,3	34,7	0,3	0,1	4,8	4,0	3,5	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FI
	Prato	Barrinhas de pescada com arroz de legumes	1730,3	413,5	8,7	1,3	49,2	2,1	33,5	0,7	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Gelatina	319,7/ 371,3	76,4/8 8,7	0,5/2 ,0	0,2/1, 1	11,7/ 12,1	1,1/5, 1	0/0, 2		FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2,0	0,2	FI
	Prato	Massa de carne à lavrador	2671,8	638,6	15,0	4,2	69,0	6,1	55,3	1,3	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	FI
	Prato	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel e batata	1	351,9	0,5	0,1	53,6	4,9	31,7	5,0	FI
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 9

1 de março a 5 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5,0	11,4	0,2	EI
	Prato	Filete de pescada gratinados com alecrim e arroz de cenoura	1754,7	419,3	8,6	1,3	50,6	4,7	33,7	0,8	EI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	EI
	Prato	Hambúrguer com molho de tomate e massa esparguete	2277,0	544,2	15,4	5,1	57,6	3,1	42,2	0,5	EI
	Salada	Alface, milho e pepino	208,9	50	0,8	0,1	8	0,9	2,7	0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	EI
	Prato	Salada de pescada com ovo cozido e macedónia de legumes	1959,0	468,1	5,5	1,1	59,4	7,4	43,9	1,0	EI
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2	EI
	Prato	Arroz de aves no forno com chouriço	2127,2	508,3	11,7	3,2	62,8	0,2	36,1	1,4	EI
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha	169,1	40,4	0,5	0,1	5,5	2,7	3,5	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2	EI
	Prato	Caldeirada de lulas c/ batata cozida	1674,2	400,1	3,9	0,6	52,5	3,8	37,2	0,5	EI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	EI
	Sobremesa	Leite-creme	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,3	16,7/12,3	1,1/4,2	0/0,1	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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.

Semana 10

8 de março a 12 de março

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- cares (g)	Protei- nas (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	-------------------	-----------	----------------------	--------------------	------------

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	FI
	Prato	Peixe à Gomes de Sá	1987,1	474,9	12,6	2,1	52,2	3,5	36,7	1,4	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	319,7/ 233,6	76,4/5 5,8	0,5/0 ,0	0,2/0 0	16,9 /0,0	16,7 /0,0	1,1/13 ,9	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açú ares	Protei nas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora	269,5	64,4	3,5	0,6	6,2	5,3	2,4	0,2	FI
	Prato	Lasanha de carne	2245,8	536,6	16,9	5,7	65,9	5,5	28,2	1,4	FI
	Salada	Couve roxa, pimento e milho	160,4	38,4	0,5	0,0	6,6	1,6	2,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açú ares	Protei nas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de legumes	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Abrótea assada com cebola e arroz de cenoura	1734,5	414,5	6,7	1,0	48,8	1,7	38,6	0,9	FI
	Salada	Couve roxa, milho e curgete	165,4	39,6	0,5	0,0	6,7	1,8	2,2	0,0	FI
	Sobremesa	gelatina	319,7/ 1240,3	76,4/2 96,4	0,5/1 6,4	0,2/9 2	16,9 /32,2	16,7 /32,2	1,1/5 4	0,0/ 0,2	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açú ares	Protei nas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço	2127,2	508,3	11,7	3,2	62,8	0,2	36,1	1,4	FI
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha	169,1	40,4	0,5	0,1	5,5	2,7	3,5	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açú ares	Protei nas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Camponesa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1	FI
	Prato	Filetes de pescada gratinados, com batata cozida e brócolos cozidos	1777,1	424,7	5,9	0,8	52,7	4,0	38,7	0,7	FI
	Salada	Milho, alface e cenoura	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 346,8	76,4/8 2,9	0,5/0 ,8	0,2/0 1	16,9 /19,4	16,7 /19,4	1,1/0 4	0/0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 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 11

15 de março a 19 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açú ares	Protei nas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	EI
	Prato	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel e batata	1	351,9	0,5	0,1	53,6	4,9	31,7	5,0	EI
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	EI
	Sobremesa	Gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	EI
	Prato	Frango assado com batata corada e feijão verde	2180,9	521,2	7,5	1,6	53,7	4,6	58,1	0,7	EI
	Salada	Alface, pepino e cebola	74,8	17,9	0,4	0,1	2,2	1,8	1,6	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2	EI
	Prato	Pescada assada com arroz de cenoura	1747,6	417,6	8,7	1,3	49,2	2,1	34,4	0,7	EI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 386,9	76,4/9 2,4	0,5/3 ,2	0,2/1 ,3	16,9/ 12,1	16,7/ 12,1	1,1/4, 2	0/0, 1	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	EI
	Prato	Carne de porco assada fatiada com batata assada	2079,8	497	9,8	3	57,2	2,7	43,4	0,4	EI
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	EI
	Prato	Peixe à Gomes de Sá	1987,1	474,9	12,6	2,1	52,2	3,5	36,7	1,4	EI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/ 233,6	76,4/5 5,8	0,5/0 ,0	0,2/0 0	16,9/ 10,0	16,7/ 10,0	1,1/13 ,9	0,0/ 0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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.