

Semana 1
Semana de 28 abril a 02 de maio de 2025

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Aveludado com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Arroz de atum ⁴ com tomate e óregãos	1645	393	17,0	1,6	33,8	2,0	25,3	1,0
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e óregãos	1564	371	5,7	0,8	50,0	1,9	29,3	0,0
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte de aromas ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com massa esparguete integral ^{1,6,10} salteada com ervas aromáticas	1085	259	10,2	2,7	24,3	0,9	16,8	0,6
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com massa esparguete integral ^{1,6,10} salteada com ervas aromáticas	1261	301	13,2	1,6	37,1	0,9	6,9	0,9
	Vegetais	Salada de beterraba, tomate e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} com 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1055	252	11,2	6,1	25,1	10,2	12,5	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Juliana com feijão vermelho ^{6,13}	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Salada de peixe (maruca ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ³ ralado)	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,8
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço									
	Sopa									
	Prato Geral	FERIADO								
	Prato Vegetariano									
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Lanche									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de cenoura	1743	417	15,0	3,9	44,9	20,7	25,4	0,5
	Prato Vegetariano	Chili de feijão ^{6,13} e arroz de cenoura	1746	417	11,0	1,5	62,6	3,5	16,4	0,2
	Vegetais	Salada de tomate, pepino e couve roxa	112	27	0,3	0,1	4,3	3,8	2,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant ^{1,3,7} com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

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,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Almôndegas de aves ^{1,6,12} estufadas com esparguete integral ^{1,6,10}	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete integral ^{1,6,10}	1337	320	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta	1019	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷	734	175	2,6	1,3	27,7	13,1	10,2	1,5
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada ^{2,4} com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas	1714	410	18,5	2,4	32,8	5,2	27,5	2,3
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com arroz de ervilhas	1125	268	7,0	1,0	44,3	1,4	5,6	0,3
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Macedónia	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Strogonoff de porco ^{9,12} com massa espiral ^{1,6,10}	1526	365	19,5	6,5	23,4	2,6	23,3	0,3
	Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos ^{1,6,9,12} e massa espiral ^{1,6,10}	742	177	1,3	0,2	26,8	2,6	14,0	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e iogurte natural ⁷	642	153	2,9	1,3	20,6	6,8	10,5	1,0
	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,13}	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Bacalhau fresco ^{2,4,12,14} laseado com batata cozida	894	214	5,5	0,8	19,2	1,2	21,2	2,2
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e batata	1059	253	6,1	0,9	36,3	8,3	12,7	0,3
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha cozidas	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e puré de fruta 100%	898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Bife de frango com arroz de lentilhas	1535	367	11,5	1,8	35,4	2,1	29,4	0,3
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes no forno (arroz)	1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1
	Vegetais	Salada de pepino, beterraba e cenoura ralada	144	34	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com doce, leite DI ⁷ e frutos secos ⁸	1482	355	12,6	3,5	46,8	22,4	12,8	1,0

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores 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. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,6,10}	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Empadão de cavala ^{4,6,7,12} com cenoura e tomate (arroz)	1558	32	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,0
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ^{6,12} com cenoura e tomate (arroz)	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	313	75	0,5	0,1	16,5	16,2	1,3	0,0
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ e iogurte de aromas ⁷	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Grelós	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Massa ^{1,6,10} de carnes à lavrador (carne de porco, feijão ^{6,13} , cenoura, macarronete integral ^{1,6,10} e couve lombarda)	1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massa ^{1,6,10} à lavrador vegetariana (feijão ^{6,13} , cenoura, couve lombarda e macarronete integral ^{1,6,10})	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Vegetais	Salada de alface, couve roxa e beterraba	182	43	0,1	0,0	7,3	6,9	6,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷	751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Feijão branco ^{6,13} com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Abrótea ⁴ estufada com batata e ovo ³ cozido	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	Salada de quinoa com legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e couve-flor)	898	214	7,8	1,1	24,7	6,2	9,5	0,3
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e puré de fruta 100%	599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte de aromas ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Alho-francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada no forno e arroz branco	2046	489	20,0	4,6	50,9	19,1	25,8	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de grão ^{6,13} com cenoura e espinafres	1638	392	8,7	1,1	61,4	5,5	15,5	0,7
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Curgete e cenoura ralada	339	81	1,3	0,2	14,5	6,6	2,9	0,2
	Prato Geral	Massa tricolor fusili ^{1,6,10} com salmão ⁴ e macedónia de legumes	15221	363	19,2	3,5	30,0	6,4	17,2	0,3
	Prato Vegetariano	Massa tricolor fusili ^{1,6,10} com ervilhas, cenoura e cogumelos ^{9,12}	1116	265	6,8	1,1	36,7	5,9	13,9	0,3
	Vegetais	Salada de pepino, couve roxa e cenoura ralada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	159/352	38/84	0,2/2,3	0,0/1,7	8,4/13,7	8,3/10,4	0,7/2,3	0,0/0,3
	Lanche	Pão de leite ^{1,3,7} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta	1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,10,12}	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa ^{1,6,10} de lentilhas com tomate, cenoura e oregãos	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte de aromas ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Cenoura com couve-flor picada	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Filetes de red-fish ^{2,4,14} com ervas aromáticas e batata cozida	1019	244	8,0	1,2	20,9	2,6	21,5	0,4
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes ^{6,13}	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1055	252	11,2	6,1	25,1	10,2	12,5	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Frango estufado com alecrim e massa macarronete integral ^{1,6,10}	1701	406	21,9	4,7	23,1	2,4	28,0	0,4
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate e massa macarronete integral ^{1,6,10}	1047	250	6,5	1,0	34,6	4,8	12,6	0,2
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ e iogurte natural ⁷	771	184	5,4	2,8	19,7	6,8	13,5	1,0
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Saladinha de pescada ^{2,4} com batata, brócolos, feijão-verde, ervilhas e cenoura	1176	281	7,3	1,1	27,0	5,9	26,4	0,5
	Prato Vegetariano	Saladinha de grão ^{6,13} , batata, brócolos, feijão-verde e cenoura	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , sumo 100% DI e fruta	843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Puré de feijão ^{6,13} com cubinhos de cenoura e nabo	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato Geral	Febras de porco com arroz de cenoura	1402	335	14,5	2,9	27,6	3,5	22,9	0,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz de cenoura	1301	311	12,8	1,5	41,6	2,1	5,7	1,0
	Vegetais	Salada de cenoura, tomate e milho	56	48	0,5	0,0	9,5	2,7	1,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant ^{1,3,7} com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

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,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora com alho francês	340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1
	Prato Geral	Bolonhesa de atum ^{1,4,6,10} (esparguete integral)	1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6,10} com cenoura ralada	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta	1019	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷	734	175	2,6	1,3	27,7	13,1	10,2	1,0
	Sopa	Grão ^{6,13} com couve lombarda	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato Geral	Perna de peru estufada com arroz de cenoura e ervilhas	1538	367	15,2	3,9	29,9	4,0	27,2	0,5
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos ^{9,12} e arroz de cenoura e ervilhas	1267	303	11,0	1,6	35,6	6,2	14,7	0,3
	Vegetais	Salada de couve roxa, pepino e cenoura ralada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Paloco ⁴ com batata e ovo ³ ralado	761	182	5,2	0,8	19,2	1,2	13,9	2,4
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão-frade ^{6,13} , batata, cenoura e brócolos	1632	390	6,4	1,2	61,0	6,1	20,7	0,3
	Vegetais	Cenoura, brócolos e couve flor cozidos	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷	751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Cenoura com espinafres	374	89	1,7	0,3	14,8	6,7	3,7	0,4
	Prato Geral	Carne de porco assada com arroz de feijão ^{6,13}	1970	471	28,8	7,8	30,0	4,0	22,1	0,4
	Prato Vegetariano	Feijão ^{6,13} estufado com grelos, cenoura e arroz branco	1934	463	11,6	1,8	68,3	7,0	19,8	0,5
	Vegetais	Grelos, couve lombarda e cenoura cozidos	191	46	0,5	0,1	6,17	5,55	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e puré de fruta 100%	898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,6,10}	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} no pão ^{1,3,6,7,8,10,11,12} com alface e batata pála pála ^{6,7}	2291	545	26,5	10,7	45,3	0,7	19,9	0,6
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de veggie ^{1,6} no pão ^{1,3,6,7,8,10,11,12} com alface e batata pála pála ^{6,7}	2403	572	28,6	8,4	60,1	0,7	12,8	1,4
	Vegetais	Incorporados no prato								
	Sobremesa	Fruta da época/ Mousse de chocolate ⁷	159/873	38/209	0,2/9,8	0,0/4,3	8,4/23,3	8,2/22,5	0,7/7,1	0/0,2
	Lanche	Pão de mistura ¹ com doce, leite DI ⁷ e frutos secos ⁸	1482	355	12,6	3,5	46,8	22,4	12,8	1,0

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,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,6,10}	388	93	1,4	0,2	16,9	2,4	2,8	0,0
	Prato Geral	Empadão de carne ^{1,6,12} (arroz)	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,9	0,1
	Prato Vegetariano	Arroz de cenoura com ervilhas e cogumelos ^{9,12}	1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	Vegetais	Salada de couve-roxa, alface e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ e iogurte de aromas ⁷	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Bacalhau fresco ^{2,4,12,14} no forno com limão e batata cozida	909	217	5,6	0,8	19,6	1,4	21,3	0,3
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e feijão-verde e batata cozida	1340	320	5,7	0,8	49,3	7,0	17,0	0,3
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos	156	37	0,2	0,0	5,7	4,9	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida com canela	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,7	0,7/0,2	0/0,01
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷	751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Espinafres	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Pá de porco estufada com arroz de açafraão	1688	403	23,8	7,1	25,9	1,9	20,8	0,3
	Prato Vegetariano	Ervilhas e cenoura estufadas com arroz de açafraão	1239	296	6,1	0,9	47,1	6,2	12,1	0,3
	Vegetais	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate	181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e puré de fruta 100%	599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte natural ⁷	852	204	10,1	3,4	19,7	6,8	7,8	0,7
	Sopa	Creme de ervilhas	333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato Geral	Corvina ⁴ desfiada com batata, cenoura e grão ^{6,13}	1432	342	8,0	1,2	36,8	4,1	29,9	0,4
	Prato Vegetariano	Grão ^{6,13} estufado com legumes e batata	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
	Vegetais	Feijão-verde, ervilhas e cenoura cozidas	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Creme de brócolos com feijão-branco ^{6,13}	390	93	1,6	0,2	14,7	4,7	4,8	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos ^{9,12} e massa espiral ^{1,6,10}	1120	268	7,1	1,2	23,4	2,6	26,9	0,3
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos ^{9,12} e massa espiral ^{1,6,10}	1154	276	11,3	1,6	28,9	4,6	14,2	0,2
	Vegetais	Salada de alface, milho e pepino	169	40	0,7	0,1	6,2	0,9	2,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de leite ^{1,3,7} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta	1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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, 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,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Creme de vegetais ⁹	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura e lombardo	1611	380	16,7	1,6	43,1	4,0	13,2	0,4
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com arroz de cenoura e lombardo	1146	273	7,0	1,0	45,5	4,0	6,0	0,4
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço								
	Sopa								
	Prato Geral	FERIADO							
	Prato Vegetariano								
	Vegetais								
	Sobremesa								
	Lanche								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite Di ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Creme de cenoura com grelos	396	95	1,5	0,3	16,3	8,0	4,1	0,2
	Prato Geral	Perna de peru com laranja e esparguete integral ^{1,6,10}	1863	445	15,6	4,0	48,3	27,3	27,7	0,4
	Prato Vegetariano	Esparguete integral ^{1,6,10} com ervilhas, cogumelos ^{9,12} e cenoura	1061	254	6,7	1,1	34,0	4,1	13,5	0,2
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e pepino	54	47	0,6	0,1	8,9	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo⁷ e iogurte de aromas⁷	1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Paloco ⁴ com batata, cenoura e grão^{6,13} cozidos	1185	283	6,7	0,9	36,8	4,1	18,0	2,1
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja⁶ com batata e cenoura	1303	309	5,5	0,7	35,9	4,5	28,8	0,3
	Vegetais	Cenoura, couve lombarda e grelos cozidos	191	46	0,5	0,1	6,2	5,6	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes^{1,8,11} com manteiga⁷ , sumo 100% DI e fruta	843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Feijão branco ^{6,13} com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Perninha de frango assada/estufada com massa laços ^{1,6,10}	1258	301	8,9	1,6	22,9	2,4	31,6	0,4
	Prato Vegetariano	Grão ^{6,13} estufado com massa laços ^{1,6,10} e legumes	3102	742	53,3	7,6	49,6	4,4	14,6	0,2
	Vegetais	Salada de couve roxa, tomate e beterraba	181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant ^{1,3,7} com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

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, 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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Atum ⁴ com saladinha de feijão-frade ^{6,13} e ovo ³	2227	532	24,1	3,5	38,0	4,2	39,9	1,0
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão frade ^{6,13} , batata, cenoura e milho	1565	398	6,2	1,1	64,9	5,4	19,3	0,4
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ e iogurte de aromas ⁷	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,13}	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Bife de frango com arroz de ervilhas	1350	323	11,5	1,8	28,0	2,3	26,0	0,3
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} no forno com arroz de ervilhas	1125	268	7,0	1,0	44,3	1,4	5,6	0,3
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada	78	19	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷	751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Arroz de abrótea ⁴ e red-fish ⁴ com pimentos e coentros	1272	304	7,0	1,1	36,6	4,5	22,8	0,3
	Prato Vegetariano	Arroz de soja ⁶ com ervilhas e cenoura	1677	398	5,9	0,8	54,2	3,9	31,5	0,3
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidas	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e puré de fruta 100%	599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço									
	Sopa									
	Prato Geral	FERIADO								
	Prato Vegetariano									
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Lanche									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com esparguete ^{1,6,10}	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete ^{1,6,10}	1069	255	8,2	0,8	36,9	0,9	6,8	0,9
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1345	322	9,8	1,8	48,1	22,1	9,2	1,8

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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Chili de carne de vaca ^{1,6,12,13} e arroz branco	1910	456	17,0	4,8	46,1	5,3	21,8	0,1
	Prato Vegetariano	Chili de feijão ^{6,13} e milho e arroz branco	2832	701	12,2	1,5	112,8	3,9	34,4	0,4
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷	734	175	2,6	1,3	37,7	13,1	10,2	1,0
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Maruca ⁴ com batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ³ ralado)	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,8
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Grelós	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Rancho à Regional ^{1,6,10,13} (frango, carne de porco, massa macarronete integral ^{1,6,10} , grão ^{6,13} , cenoura e couve lombarda)	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,6,10,13} (grão ^{6,13} , cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete integral ^{1,6,10})	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço								
	Sopa								
	Prato Geral	FERIADO							
	Prato Vegetariano								
	Vegetais								
	Sobremesa								
	Lanche								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Arroz de pato com cenoura	2140	511	19,5	3,9	51,7	22,1	31,8	0,6
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} com arroz de cenoura e legumes salteados	1475	353	16,0	2,3	37,1	8,7	14,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1345	322	9,8	1,8	48,1	22,1	9,2	1,8

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, 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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Espinafres	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de ervilhas e cenoura	1572	370	16,6	1,6	41,8	2,0	12,2	10,4
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} no forno com arroz de ervilhas e cenoura	1107	264	6,9	1,0	44,2	2,0	5,0	0,3
	Vegetais	Salada de tomate, beterraba e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte de aromas ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Repolho e cenoura ripada	353	84	1,4	0,2	14,3	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de frango no forno e massa macarronete integral ^{1,6,10}	1663	397	21,8	4,7	21,5	0,9	27,6	0,4
	Prato Vegetariano	Massa macarronete integral de seitan e cenoura ^{1,6,10}	936	224	6,0	0,8	28,7	4,4	13,2	0,2
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e couve em juliana	148	35	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} com 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1055	252	11,2	6,1	25,1	10,2	12,5	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Sopa da horta com feijão catarino ^{6,13}	443	106	1,6	0,3	18,1	7,3	5,0	0,1
	Prato Geral	Filete de pescada ⁴ estufados com batata (aos cubos)	946	226	6,5	0,9	20,9	2,6	20,5	0,4
	Prato Vegetariano	Salada russa com lentilhas	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Vegetais	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ e iogurte natural ⁷	771	184	5,4	2,8	19,7	6,8	13,5	1,0
	Sopa	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Feijoada à Transmontana ^{6,12,13} com arroz branco	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes ^{6,12,13} com arroz branco	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , sumo 100% DI e fruta	843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	388	93	1,7	0,3	15,2	7,0	4,2	0,2
	Prato Geral	Corvina ⁴ estufada com pimentos e tomate e massinha de cotovelinhos ^{1,6,10}	1112	266	7,3	1,2	23,7	2,9	25,9	0,3
	Prato Vegetariano	Favas de tomatada com massinha de cotovelinhos ^{1,6,10}	1130	270	6,0	0,9	38,7	4,0	15,1	0,2
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant ^{1,3,7} com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

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, 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. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Rolo de carne ^{1,6,12} com esparguete integral ^{1,6,10}	1293	309	13,9	4,1	28,7	2,4	16,4	0,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ^{1,6,13} (feijão/grão) e esparguete ^{1,6,10}	1337	320	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta	1019	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷	734	175	2,6	1,3	27,7	13,1	10,2	1,0
	Sopa	Feijão branco ^{6,13} com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Bacalhau fresco ^{2,4,12,14} com ervas aromáticas, batata e ovo ³	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomata, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida/assada	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Alho-francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de ervilhas	1689	404	20,2	4,6	28,0	2,3	27,0	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos ^{9,12}	1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷	731	175	2,7	1,2	27,0	13,1	10,4	1,1
	Sopa	Creme de vegetais ⁹	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Filetes de red-fish ^{2,4,14} com ervas aromáticas no forno e massinha de cotovelinhos ^{1,6,10}	1062	254	8,5	1,3	21,5	0,9	22,3	0,3
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ^{1,6,10} estufadas com seitan ^{1,6} e tomate	927	222	6,0	0,8	28,3	4,1	13,3	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e puré de fruta 100%	898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Grelas	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Arroz de carnes à Nortenha ^{6,13} (carne de porco, feijão ^{6,13} , cenoura, arroz e couve lombarda)	2111	504	24,3	7,1	41,5	5,6	29,1	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão ^{6,13} , cenoura, curgete e couve lombarda	1763	421	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com doce, leite DI ⁷ e frutos secos ⁸	1482	355	12,6	3,5	46,8	22,4	12,8	1,0

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, 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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Empadão de cavala ⁴ com tomate (em arroz)	1558	372	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,5
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes no forno (arroz)	1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ e iogurte de aromas ⁷	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Cenoura com couve-flor picada	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Febras de porco com massa espiral ^{1,6,10} e coentros	1170	280	9,9	2,3	23,0	2,4	24,1	0,3
	Prato Vegetariano	Massa espiral ^{1,6,10} , cogumelos ^{9,12} , ervilhas, cenoura e feijão-verde	1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	0,3
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e beterraba	294	70	0,5	0,1	13,3	5,8	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷	751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Puré de ervilhas com cubinhos de cenoura e nabo	388	93	1,5	0,2	16,1	6,6	3,6	0,2
	Prato Geral	Maruca ⁴ com ervas aromáticas, batata cozida	950	227	5,2	0,7	20,9	2,6	23,6	0,5
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com batata cozida	819	196	5,4	0,7	24,4	2,6	11,8	0,2
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e puré de fruta 100%	599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte natural ⁷	852	204	10,1	3,4	19,7	6,8	7,8	0,7
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Rancho à Regional ^{1,6,10,13} (frango, carne de porco, massa macarronete integral ^{1,6,10} , grão ^{6,13} , cenoura e couve lombarda)	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,6,10,13} (grão ^{6,13} , cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete integral ^{1,6,10})	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e tomate	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata ^{1,2,4,6,7,10,12,14}	537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Prato Vegetariano	Soja gratinada com batata, cenoura e espinafres ^{1,6,7,10}	1074	434	21,4	0,8	30,4	3,3	30,4	0,6
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de leite ^{1,3,7} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta	1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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 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. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com esparguete integral ^{1,6,10}	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Prato Vegetariano	Favas de tomatada com esparguete integral ^{1,6,10}	1130	270	6,0	0,9	38,7	4,0	15,1	0,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte de aromas ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,13}	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada ^{2,4} com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas	1714	410	18,5	2,4	32,8	5,2	27,5	2,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz de ervilhas	1337	320	12,9	1,5	41,9	0,9	7,0	0,9
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} com 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1055	252	11,2	6,1	25,1	10,2	12,5	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Macarronada ^{1,6,10} de carne de porco com cenoura e ervilhas	1584	378	24,1	7,1	17,3	4,0	22,8	0,4
	Prato Vegetariano	Massa espiral ^{1,6,10} estufada com ervilhas, cogumelos ^{9,12} e cenoura	1109	265	6,8	1,1	36,4	6,6	14,0	0,3
	Vegetais	Cenoura, ervilha e feijão-verde (Incorporados)	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ e iogurte de aromas ⁷	110	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Macedónia	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Meia desfeita de bacalhau fresco (bacalhau fresco, grão, batata e ovo) ^{2,4,6,12,13,14}	1717	410	14,0	2,7	34,6	2,0	35,3	0,6
	Prato Vegetariano	Saladina de grão ^{6,13} , batata, cenoura e brócolos	1364	326	8,0	1,0	48,0	5,4	14,3	0,3
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , sumo 100% DI e fruta	843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Peito de peru com arroz de cenoura	1470	351	15,0	3,9	27,8	3,5	25,7	0,5
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura	1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada	78	19	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant ^{1,3,7} com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Aveludado com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Massa esparguete integral ^{1,6,10} com bolonhesa de atum ⁴ com pimento e orégãos	1545	369	17,5	1,7	25,9	4,9	26,6	1,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com esparguete integral ^{1,6,10}	1069	255	8,2	0,8	36,9	0,9	6,8	0,9
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta	1019	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷	734	175	2,6	1,3	27,7	13,1	10,2	1,0
	Sopa	Crema de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Vitela estufada aos cubos com arroz	1739	416	20,3	6,6	33,7	1,9	23,6	0,3
	Prato Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, cenoura e cogumelos ^{9,12}	1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Filetes de perca ⁴ com molho de cenoura e alho francês e massa lacinhos ^{1,6,10}	1137	272	7,2	1,2	25,5	4,5	25,9	0,4
	Prato Vegetariano	Bolonhesa ^{1,6,10} de lentilhas com tomate, cenoura e orégãos	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e iogurte natural ⁷	642	153	2,9	1,3	20,6	6,8	10,5	1,0
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Ervilhas guisadas com carne de porco e arroz branco	2046	489	29,2	7,8	31,1	2,9	24,8	0,3
	Prato Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e arroz branco	1427	341	11,1	1,6	47,1	6,2	12,1	0,3
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidos	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e puré de fruta 100%	898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço									
	Sopa									
	Prato Geral									
	Prato Vegetariano									
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Lanche									

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 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.