

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 1

23 a 26 de abril

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5	28,2	1,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	315,5	75,5	0,6	0,0	14,0	5,4	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56	<a href="#">FT</a>
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Feriado								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	2109,5	504,2	22,1	2,8	65,2	3,9	9,4	1,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

29 de abril a 3 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada									<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça									<a href="#">FT</a>
	Prato	Peixe prata <sup>4</sup> no forno com batata e brócolos cozidos									<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, pepino e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feriado									
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde									<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup> com coentros									<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, couve juliana e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres									<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de frango assado com espirais <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

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

rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

6 a 10 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana									<a href="#">ET</a>
	Prato	Massa tricolor de cavala <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura									<a href="#">ET</a>
	Salada	Alface, couve roxa e pepino									<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">ET</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres									<a href="#">ET</a>
	Prato	Perú assado com arroz branco									<a href="#">ET</a>
	Salada	Tomate, cenoura e feijão verde									<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">ET</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador									<a href="#">ET</a>
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> estufada com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)									<a href="#">ET</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho									<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">ET</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde									<a href="#">ET</a>
	Prato	Rancho <sup>1,6,12</sup>									<a href="#">ET</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa									<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">ET</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros									<a href="#">ET</a>
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com ervas aromáticas e arroz de legumes									<a href="#">ET</a>
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate									<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">ET</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

13 a 17 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com molho de tomate e esparguete <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e pepino									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabijas									<a href="#">FT</a>
	Prato	Paloco gratinado <sup>1,4</sup> com batata, molho bechamel <sup>7</sup> e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e beterraba ralada									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca									<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>1,3,6,12</sup> e arroz branco									<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve juliana e pepino									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres									<a href="#">FT</a>
	Prato	Tintureira <sup>4</sup> estufada com tomate, pimentos e cotovelinhos <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina <sup>12</sup> com frutas									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas									<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de frango no forno com alecrim e arroz de cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, tomate e pepino									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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

rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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.

Semana 5

20 a 24 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Atum <sup>4</sup> com feijão-frade (atum <sup>4</sup> , batata, ovo <sup>3</sup> e cenoura)									<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de aves (perú e frango)									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve em juliana e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda									<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão verde cozidos									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes									<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de porco no forno/estufada com macarronete <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor									<a href="#">FT</a>
	Prato	Barras de pescada <sup>1,4</sup> no forno com arroz de tomate									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

27 a 31 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura									<a href="#">FT</a>
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos <sup>3,12</sup> e arroz de cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Prato	Paloco Espiritual (com puré de batata e cenoura ralada) <sup>1,4,7</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca									<a href="#">FT</a>
	Prato	Frango guisado com esparguete <sup>1</sup> , cenoura e ervilhas									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e curgete									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres									<a href="#">FT</a>
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grelos									<a href="#">FT</a>
	Prato	Chili <sup>1,6,12</sup> com arroz branco									<a href="#">FT</a>
	Salada	Tomate, alface e beterraba									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amandóios, 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 7

3 a 7 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes									<a href="#">FT</a>
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e oregãos e massa espiral <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Calamares fritos <sup>1,3,14</sup> com salada russa (batata, cenoura e feijão verde)									<a href="#">FT</a>
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca									<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de peru assada com tomilho e esparguete <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde									<a href="#">FT</a>
	Prato	Cavala de conserva <sup>4</sup> com salada de feijão frade									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda									<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz de açafrao									<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

10 a 14 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada	<b>Feriado</b>								
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	1997,9	511,8	21,6	2,1	44,4	6,8	34,2	1,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	2090,0	499,5	20,6	4,1	43,9	3,5	33,6	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	1481,0	353,9	9,5	1,4	33,8	7,8	32,8	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	2106,7	503,4	17,7	4,4	41,5	7,2	44,6	1,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 9

17 a 21 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa fusilli gratinada de peixe <sup>1,4,7</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e espinafres	1952,6	465,9	13,85	2,16	46,2	4,44	38,1	1,207	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de carnes (frango e porco) com legumes	1991,8	476,0	12,4	2,6	48,6	5,6	41,4	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de paloco <sup>4</sup> com batata, cenoura, grão e ovo <sup>3</sup>	1539,7	368,0	9,3	1,3	47,4	6,1	22,6	2,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Feriado								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> misto no forno com arroz branco	2038,7	486,9	22,5	6,56	40,85	0,44	18,9	0,41	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e beterraba	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>	313,6/124,0,3	74,9/29,6	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4	0,03/0,21	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.