

Semana 1

6 a 10 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------------------------------------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais ^{9,12} | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Rissóis de pescada ^{1,2,3,4,6,7} com arroz de couve lombarda | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|---------------|---------|--|--------------------------------------------------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-branco com espinafres ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Cubos de peito de frango estufados com macarronete ¹ e jardineira de legumes | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|---------------|---------|--|--------------------------------------------------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Pescada ⁴ cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|--------------------------------------------------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com couve-lombarda ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Perna de peru assada com laranja e esparguete ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Tomate, milho e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|--------------------------------------------------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Puré de legumes ^{9,12} | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Salada de grão com paloco ⁴ , batata, cenoura e ovo ³ ralado | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FT |
| | 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 2

13 a 17 de janeiro

| | | | 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 ¹² | 463,1 | 110,7 | 2,0 | 0,2 | 20,7 | 11,6 | 2,9 | 0,4 | FT |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12} | 1477,4 | 353,1 | 11,9 | 2,9 | 30,3 | 2,7 | 30,5 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, couve em juliana e tomate | 172,4 | 41,2 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 5,6 | 3,4 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Caldo-verde ¹² | 341,2 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 | FT |
| | Prato | Arroz de peixe ⁴ com coentros | 1514,3 | 361,9 | 9,2 | 1,3 | 40,9 | 1,5 | 27,6 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 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 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com espinafres ¹² | 317,9 | 76,0 | 2,0 | 0,3 | 11,7 | 2,8 | 2,8 | 0,6 | FT |
| | Prato | Perna de frango assado com espirais ¹ | 1332,9 | 318,6 | 4,0 | 1,0 | 28,4 | 1,2 | 41,5 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-vermelho com hortalíça ¹² | 466,8 | 111,6 | 1,7 | 0,3 | 18,2 | 5,8 | 5,8 | 0,2 | FT |
| | Prato | Palmeta ⁴ no forno com batata e brócolos cozidos | 1253,3 | 299,5 | 7,9 | 1,1 | 26,1 | 3,9 | 30,3 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim de caramelo ^{3,7} | 313,6/414,7 | 74,9/99,1 | 0,52/3,55 | 0,2/1,54 | 16,51/12,08 | 16,3/12,08 | 1,13/4,925 | 0,03/0,131 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Horta ¹² | 475,9 | 113,8 | 1,4 | 0,2 | 19,9 | 6,8 | 5,2 | 0,4 | FT |
| | Prato | Carne de porco assada/estufada com ervilhas, cenoura e arroz | 1997 / 2839 | 477,3 / 676 | 20,4 / 21,5 | 4,1 / 4,7 | 39,9 / 77,7 | 0,4/ 6 | 32,5 / 41,3 | 0,6/ 0,7 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e pepino | 170,6 | 40,8 | 0,3 | 0,1 | 7,0 | 6,2 | 2,9 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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, 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.

Semana 3

20 a 24 de janeiro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | ET |
| | Prato | Massa tricolor de cavala em conserva ^{1,4} com ervilhas e cenoura | 1946,0 | 465,1 | 21,6 | 4,8 | 37,8 | 6,8 | 20,2 | 0,5 | ET |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,0 | ET |
| | 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 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 352,0 | 84,1 | 1,8 | 0,2 | 13,9 | 5,0 | 3,0 | 0,7 | ET |
| | Prato | Perú assado com arroz de milho e cenoura | 1638,0 | 422,0 | 9,7 | 1,5 | 40,4 | 3,1 | 41,9 | 0,8 | ET |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | 519,9 | 159,0 | 1,7 | 0,2 | 29,4 | 8,7 | 6,5 | 0,4 | ET |
| | Prato | Cardinal ⁴ estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas) | 1322,0 | 316,0 | 8,5 | 1,2 | 28,7 | 6,8 | 30,5 | 0,7 | ET |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti ¹² | 313,6/372,3 | 74,9/89,0 | 0,52/0 | 0,2/0 | 16,51/0 | 16,3/0 | 1,13/22,2 | 0,03/0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas com coentros ¹² | 356,4 | 85,2 | 1,3 | 0,2 | 15,7 | 5,1 | 2,6 | 0,3 | ET |
| | Prato | Rancho ¹ | 2158,2 | 515,8 | 17,3 | 3,7 | 42,1 | 8,3 | 47,3 | 1,2 | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 184,1 | 44,0 | 0,2 | 0,0 | 7,0 | 6,2 | 4,0 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | ET |
| | Prato | Carapau frito ^{1,4} / Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de tomate | 2342,4/2760,1 | 599,9/648,8 | 16,5/30 | 3,06/2,70 | 56,3/71,0 | 2,0/2,0 | 38,0/21,4 | 0,7/0,2 | ET |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | 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, 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 4

27 a 31 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com vegetais ^{9,12} | | | | | | | | | |
| | Prato | 209,0 | 109,0 | 1,7 | 0,2 | 20,7 | 1,1 | 24,2 | 0,2 | FT | |
| | Salada | Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com molho de tomate e esparguete ¹ | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 900,9 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 | FT | |
| | Pão | 267,9 | 64,2 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 1,6 | 4,2 | 0,0 | FT | |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | |
| | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT | |
| | | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|--------------------|--|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | | | | | | | | | |
| | Prato | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,5 | FT | |
| | Salada | Redfish ⁴ de tomata com batata e couve-flor cozidas | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1442,0 | 344,0 | 11,4 | 1,7 | 27,6 | 5,1 | 32,6 | 0,6 | FT | |
| | Pão | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FT | |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷ | | | | | | | | | |
| | | 313,6/124,0,3 | 74,9/296 | 0,52/16,4 | 0,2/9,15 | 16,51/32,55 | 16,3/32,55 | 1,13/5,4 | 0,03/0,21 | FT | |
| | | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com couve-branca ¹² | | | | | | | | | |
| | Prato | 437,0 | 104,5 | 1,5 | 0,2 | 20,2 | 11,0 | 2,8 | 0,4 | FT | |
| | Salada | Feijoada à Portuguesa ^{1,3,6,12} e arroz branco | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 | FT | |
| | Pão | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,0 | FT | |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | |
| | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT | |
| | | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|--------------------|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com nabijas ¹² | | | | | | | | | |
| | Prato | 539,1 | 129,5 | 2,1 | 0,3 | 21,7 | 7,5 | 5,8 | 0,4 | FT | |
| | Salada | Tintureira ⁴ estufada com coentros e massa cotovelinhos ¹ | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1653,0 | 396,0 | 12,0 | 1,8 | 37,4 | 3,0 | 33,0 | 0,6 | FT | |
| | Pão | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT | |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | |
| | | 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 | FT | |
| | | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas ¹² | | | | | | | | | |
| | Prato | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FT | |
| | Salada | Tirinhas de frango estufadas com arroz de cenoura | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1760,0 | 420,0 | 11,8 | 1,8 | 44,1 | 4,3 | 33,3 | 0,7 | FT | |
| | Pão | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT | |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | |
| | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT | |
| | | 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, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

3 a 7 de fevereiro

| | | | 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 ^{1,12} | 493,8 | 118,0 | 1,3 | 0,2 | 23,8 | 7,9 | 2,6 | 0,4 | FT |
| | Prato | Atum ⁴ com feijão-frade (atum, batata, ovo ³ , e cenoura) | 2148,0 | 513,0 | 20,5 | 2,1 | 44,8 | 5,7 | 36,3 | 1,4 | FT |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone ^{1,12} | 358,3 | 85,5 | 1,7 | 0,3 | 12,4 | 3,8 | 3,7 | 0,2 | FT |
| | Prato | Arroz de aves (perú e frango) | 1738,9 | 415,6 | 9,9 | 1,7 | 39,8 | 0,6 | 40,6 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | 304,3 | 72,9 | 1,0 | 0,0 | 10,5 | 2,6 | 5,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-vermelho com couve-lombarda ¹² | 466,8 | 111,6 | 1,7 | 0,3 | 18,2 | 5,8 | 5,8 | 0,2 | FT |
| | Prato | Pescada ⁴ no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão-verde cozidos | 1295,9 | 309,7 | 9,2 | 1,4 | 26,4 | 3,9 | 29,2 | 0,7 | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 | FT |
| | 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 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Legumes ^{9,12} | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 | FT |
| | Prato | Perna de porco no forno/estufada com massa espiral ¹ | 1580/1613 | 377/358 | 13,8/13,9 | 3,2/3,2 | 28,6/30,1 | 1,3/2,6 | 33,7/34,1 | 0,6/0,6 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor ¹² | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,4 | FT |
| | Prato | Bacalhau fresco ⁴ estufado com pimentos tricolor e arroz branco | 1804,0 | 431,0 | 15,3 | 2,3 | 42,6 | 2,9 | 29,6 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas ⁷ | 313,6/371,2 | 74,9/88,7 | 0,52/2 | 0,2/1,1 | 16,51/12,6 | 16,3/5,1 | 1,13/5,12 | 0,03/0,18 | FT |
| | 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.

Semana 6

10 a 14 de fevereiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|--------------------------------------------------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura ¹² | | | | | | | | | ET |
| | Prato | Nuggets de frango ^{1,3,6,7} panados no forno com arroz de milho e cenoura | | | | | | | | | ET |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |
| Terça-Feira | Sopa | Couve branca ¹² | | | | | | | | | ET |
| | Prato | Filete de peixe escamudo ⁴ de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida | | | | | | | | | ET |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷ | | | | | | | | | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura ¹² | | | | | | | | | ET |
| | Prato | Frango assado com esparguete ¹ e orégãos | | | | | | | | | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura ¹² | | | | | | | | | ET |
| | Prato | Palmeta ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa | | | | | | | | | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |
| Sexta-Feira | Sopa | Grelos ¹² | | | | | | | | | ET |
| | Prato | Chilli ^{1,6,12} com arroz branco | | | | | | | | | ET |
| | Salada | Tomate, alface e beterraba | | | | | | | | | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | ET |
| | 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 7

17 a 21 de fevereiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | 356,9 | 85,2 | 1,5 | 0,2 | 13,8 | 1,4 | 2,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹ | 1868,5 | 446,5 | 20,6 | 6,2 | 39,1 | 2,9 | 25,1 | 0,1 | FT |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | 316,9 | 75,9 | 0,8 | 0,0 | 12,2 | 3,8 | 5,3 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | 395,7 | 94,6 | 1,4 | 0,2 | 18,2 | 2,6 | 1,9 | 0,2 | FT |
| | Prato | Solha ⁴ no forno com molho de limão e batata cozida | 1256,0 | 300,0 | 9,2 | 1,4 | 23,4 | 1,6 | 29,7 | 0,8 | FT |
| | Salada | Pepino, tomate e couve-juliana | 157,4 | 37,6 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 4,7 | 3,3 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina de morango ¹² com frutas | 313,6/468,3 | 74,9/111,91 | 0,52/0,2 | 0,2/0 | 16,51/4,74 | 16,3/4,74 | 1,13/22,625 | 0,03/0,0244 | FT |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Couve lombarda ¹² | 360,2 | 86,1 | 1,3 | 0,1 | 15,5 | 6,5 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Perna de peru assada com alecrim e esparguete ¹ | 1451,0 | 347,0 | 3,0 | 0,6 | 35,8 | 8,4 | 43,2 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|----------|-------------|------------|-----------|-----------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão verde ¹² | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Cavala de conserva ⁴ com salada de feijão-frade | 2015,0 | 481,0 | 17,1 | 2,8 | 44,8 | 5,7 | 36,1 | 1,9 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 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 | FT |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com couve-lombarda ¹² | 499,2 | 119,3 | 1,8 | 0,2 | 20,6 | 6,8 | 5,0 | 0,4 | FT |
| | Prato | Tirinhas de frango estufadas com alho francês e arroz branco | 1966,0 | 470,0 | 16,0 | 2,5 | 44,9 | 4,5 | 35,1 | 0,6 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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, 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.

Semana 8

24 a 28 de fevereiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-----------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 | FT |
| | Prato | 1326,0 | 489,6 | 25,0 | 1,8 | 61,4 | 2,9 | 8,1 | 0,3 | FT |
| | Salada | 265,9 | 63,7 | 1,1 | 0,1 | 10,8 | 2,9 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | 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 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | 341,2 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 | FT |
| | Prato | 1631 / 1575 | 390 / 377 | 16,3 / 15,9 | 4,5 / 4,4 | 29,2 / 28,4 | 1,8 / 1,2 | 30,9 / 29,1 | 1,3 / 0,6 | FT |
| | Salada | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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.

Semana 9

2 a 6 de março

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | FT |
| | Prato | Salada de granadeiro ⁴ com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ³ | 1406,0 | 336,0 | 9,5 | 1,4 | 29,9 | 7,6 | 32,3 | 0,7 | FT |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Carne de porco à Lavrador (feijão catarino, lombardo, cenoura e macarronete ¹) | 2106,0 | 503,0 | 17,7 | 4,4 | 41,5 | 7,1 | 44,6 | 1,1 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | 519,9 | 159,0 | 1,7 | 0,2 | 29,4 | 8,7 | 6,5 | 0,4 | FT |
| | Prato | Filetes de pescada ⁴ com ervas aromáticas e arroz de açafrao | 1908,0 | 456,8 | 20,7 | 2,6 | 34,2 | 1,4 | 31,9 | 3,1 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FT |
| | 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 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Perna de frango assada com oregãos e esparguete ¹ | 1332,9 | 318,6 | 4,0 | 1,0 | 28,4 | 1,2 | 41,5 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão-frade ¹² | 538,9 | 128,8 | 1,9 | 0,3 | 21,9 | 7,3 | 6,1 | 0,4 | FT |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} | 990,6 | 236,8 | 8,4 | 1,2 | 24,6 | 2,5 | 14,9 | 2,7 | FT |
| | Salada | Alface, milho e beterraba | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim de baunilha ^{3,7} | 313,6/414,7 | 74,9/99,1 | 0,52/3,55 | 0,2/1,54 | 16,51/12,08 | 16,3/12,08 | 1,13/4,925 | 0,03/0,131 | FT |
| | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

9 a 13 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 493,8 | 118,0 | 1,3 | 0,2 | 23,8 | 7,9 | 2,6 | 0,4 | FT |
| | Prato | 2191,5 | 523,8 | 26,3 | 8,4 | 41,2 | 1,5 | 29,5 | 0,4 | FT |
| | Salada | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | 1496,9 | 357,8 | 9,6 | 1,6 | 38,6 | 5,4 | 27,9 | 0,9 | FT |
| | Salada | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | 313,6/124 | 74,9/296 | 0,52/16,4 | 0,2/9,15 | 16,51/32,55 | 16,3/32,55 | 1,13/5,4 | 0,03/0,21 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 308,3 | 73,7 | 1,4 | 0,3 | 13,4 | 3,9 | 1,8 | 0,1 | FT |
| | Prato | 2089,3 | 499,3 | 18,2 | 4,6 | 39,8 | 0,6 | 42,8 | 1,0 | FT |
| | Salada | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 | FT |
| | Prato | 1684,3 | 401,0 | 8,3 | 1,5 | 58,1 | 5,7 | 20,6 | 0,9 | FT |
| | Salada | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 | FT |
| | 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 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

| | | 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 | FT |
| | Prato | 0,973702422 | 336/345 | 9,2/9,3 | 1,5/1,5 | 28,6/30,2 | 1,3/2,7 | 33,8/34,2 | 0,6/0,6 | FT |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

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 11

16 a 20 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------|----------|-------------|------------|-------------|-----------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-lombarda ¹² | 360,2 | 86,1 | 1,3 | 0,1 | 15,5 | 6,5 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Pescada ⁴ no forno e salada russa | 1436,3 | 342,5 | 9,4 | 1,4 | 31,8 | 9,0 | 32,2 | 0,9 | FT |
| | Salada | Alface, milho e pepino | 267,9 | 64,2 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 1,6 | 4,2 | 0,0 | FT |
| | 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 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes ^{9,12} | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 | FT |
| | Prato | Frango assado com arroz de cenoura | 1797,9 | 429,7 | 10,4 | 1,9 | 42,3 | 2,9 | 40,5 | 0,8 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-branco com espinafre ¹² | 475,0 | 113,6 | 2,0 | 0,3 | 18,6 | 5,5 | 5,2 | 0,7 | FT |
| | Prato | Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida | 1208,5 | 288,4 | 7,3 | 1,0 | 23,4 | 1,6 | 31,2 | 0,6 | FT |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | 157,4 | 37,6 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 4,7 | 3,3 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Primavera ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,3 | FT |
| | Prato | Carne de porco estufada/assada fatiada com esparguete ¹ | 1580 /1613 | 377 /358 | 13,8 /13,9 | 3,2/ 3,2 | 28,6 / 30,1 | 1,3 / 2,6 | 33,7 / 34,1 | 0,6 / 0,6 | FT |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde ¹² | 341,2 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 | FT |
| | Prato | Meia desfeita de bacalhau fresco ^{3,4} | 1787,0 | 426,0 | 12,0 | 1,6 | 43,6 | 5,8 | 35,6 | 0,4 | FT |
| | Salada | Milho, couve-roxa e tomate | 314,9 | 75,4 | 0,8 | 0,0 | 13,5 | 5,1 | 3,9 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti ¹² | 313,6/372,3 | 74,9/89,0 | 0,52/0 | 0,2/0 | 16,51/0 | 16,3/0 | 1,13/22,2 | 0,03/0 | FT |
| | 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.

Semana 12

23 a 27 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com arroz de cenoura e ervilhas | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Portuguesa ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Abrótea gratinada ^{1,4,7} com batata, cenoura e feijão verde | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Juliana ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Arroz de carnes à Lavrador (Carne de porco, frango, feijão, cenoura e couve lombarda) | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Horta ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Massinha de peixe ^{1,4} com coentros | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁷ | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Croquetes de carne ^{1,3,6,12} com arroz de legumes | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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, 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.