

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	2054,3	491,0	26,3	3,7	42,6	4,7	20,0	1,6
	Dieta	1477,9	353,2	5,0	0,7	49,1	1,9	26,5	0,5
	Ovolactoveg.	1092,9	261,2	6,1	1,0	38,9	5,7	11,9	0,2
	Sobremesa	321,3	76,8	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	432,9	103,5	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2
	Normal	1766,0	422,0	10,3	2,6	45,3	4,2	35,9	0,3
	Dieta	1766,0	422,0	10,3	2,6	45,3	4,2	35,9	0,3
	Ovolactoveg.	593,9	141,9	6,0	3,0	15,9	4,6	5,4	0,2
	Sobremesa	256,5	61,3	0,3	0,0	12,9	12,9	1,6	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Normal	1892,9	452,4	5,9	0,9	62,3	3,7	36,0	0,6
	Dieta	1503,8	359,4	5,1	0,7	49,8	2,5	27,1	0,5
	Ovolactoveg.	1669,6	399,0	7,1	1,1	60,4	8,1	22,2	0,2
	Sobremesa	321,3	76,8	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	517,7	123,7	1,9	0,3	14,2	0,6	12,1	0,2
	Normal	1735,8	414,9	6,6	1,3	43,7	6,9	44,3	0,5
	Dieta	1735,8	414,9	6,6	1,3	43,7	6,9	44,3	0,5
	Ovolactoveg.	1381,3	330,5	6,9	1,1	46,9	7,3	19,3	0,2
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	849,3	203,2	3,7	0,6	30,8	4,8	11,1	0,2
	Normal	1904,1	455,3	6,1	1,1	57,1	4,9	41,6	1,4
	Dieta	1441,3	344,5	5,5	1,0	39,6	3,8	33,2	1,4
	Ovolactoveg.	865,0	206,7	12,6	6,5	12,6	1,9	10,6	0,6
	Sobremesa	223,8	53,5	0,6	0,2	11,4	11,4	1,2	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):

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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	720,1	172,1	3,7	0,6	28,4	5,1	5,8	0,2
	Normal	Rolinho de carne ^{1,6,12} de tomatada com massa fusilli ¹ e estufado de legumes	1859,4	444,4	12,6	4,0	48,6	6,8	33,2	0,4
	Dieta	Peito de frango grelhado com massa fusilli ¹ e legumes cozidos	1523,1	364,0	3,7	0,9	45,9	4,6	35,7	0,4
	Ovolactoveg.	Massa fusilli ¹ com jardineira de legumes [cenoura, feijão verde e ervilhas]	897,3	214,4	6,3	1,0	27,1	7,0	12,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época [pera]	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com grão	946,4	226,2	5,4	0,7	33,2	4,4	10,4	0,3
	Normal	Solha ⁴ gratinada com arroz de tomate e salada de alface e pimentos salteados	2266,5	541,7	15,9	2,7	65,1	2,7	32,8	0,5
	Dieta	Solha ⁴ grelhada com arroz branco e salada de alface	1493,3	356,9	5,2	0,7	49,1	2,1	27,1	0,4
	Ovolactoveg.	Caril de grão com arroz branco e salada de alface e pimentos salteados	1392,9	332,9	7,9	1,0	51,0	3,0	13,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época [maçã vermelha]	321,3	76,8	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Normal	Perú desfiado com esparguete ¹ , feijão verde e cenoura salteados	1859,6	444,4	6,6	1,2	47,9	6,4	47,4	0,4
	Dieta	Perú desfiado com esparguete ¹ , feijão verde e cenoura cozidos	1859,6	444,4	6,6	1,2	47,9	6,4	47,4	0,4
	Ovolactoveg.	Cogumelos salteados com esparguete, feijão verde e cenoura salteados	582,0	139,1	5,9	0,9	16,9	5,5	4,6	0,3
	Sobremesa	Salada de fruta	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde c/chouriço ⁶	492,0	117,5	4,9	1,4	12,0	4,1	6,2	0,7
	Normal	Filete de pescada ⁴ com ervas aromáticas e ovo ³ raspado e saladinha de batata e salada de alface e couve roxa	1407,7	336,4	5,0	0,7	42,6	6,2	29,2	0,5
	Dieta	Filetes de pescada ⁴ grelhados com batata cozida e salada de alface e couve roxa	1407,7	336,4	5,0	0,7	42,6	6,2	29,2	0,5
	Ovolactoveg.	Salada de ovo ³ , batata, ervas aromáticas e salada de alface e couve roxa	865,0	206,7	12,6	6,5	12,6	1,9	10,6	0,6
	Sobremesa	Fruta da época [laranja]	256,5	61,3	0,3	0,0	12,9	12,9	1,6	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	390,1	93,2	3,4	0,5	12,7	3,3	2,8	0,4
	Normal	Feijoada de frango com arroz branco, couve lombarda e cenoura	1530,5	365,9	8,5	1,7	42,5	6,1	28,9	0,4
	Dieta	Frango estufado ao natural com couve lombarda e cenoura com arroz branco	1163,4	278,0	8,0	1,6	28,5	4,4	22,4	0,3
	Ovolactoveg.	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco	1622,5	387,8	6,8	1,1	60,3	7,9	20,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época [maçã amarela]	321,3	76,8	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):

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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve flor e cenoura	255,3	61,0	3,4	0,5	5,1	4,4	2,8	0,2
	Normal	Salada de cavala ⁴ e ovo ³ (massa espiral ¹ , cavala, ovo, azeitonas) e feijão verde salteado	1219,6	291,5	16,1	1,5	12,4	2,1	24,0	1,4
	Dieta	Pescada ⁴ cozida com massa espiral ¹ e feijão verde cozido	1396,7	333,8	3,1	0,5	44,4	3,1	31,0	0,4
	Ovolactoveg.	Massada ¹ de ovo ³ , azeitonas, couve flor e feijão verde salteado	936,1	223,7	11,6	2,3	16,7	5,6	13,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época [laranja]	256,5	61,3	0,3	0,0	12,9	12,9	1,6	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Canja ¹	517,7	123,7	1,9	0,3	14,2	0,6	12,1	0,2
	Normal	Bifinhos de frango com cogumelos ¹² com arroz de brócolos e cenoura raspada	1469,6	351,2	2,8	0,6	44,2	3,0	36,1	0,3
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz de brócolos e cenoura raspada	1469,6	351,2	2,8	0,6	44,2	3,0	36,1	0,3
	Ovolactoveg.	Cogumelos ¹² gratinados com arroz de brócolos e cenoura raspada	828,0	197,9	6,1	0,9	28,9	4,5	6,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época [maçã vermelha]	321,3	76,8	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda e grão	942,5	225,3	5,1	0,6	33,8	4,9	10,3	0,2
	Normal	Granadeiro ⁴ com molho de cenoura com batata aos cubos cozida e salada de alface e tomate	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9
	Dieta	Granadeiro ⁴ com molho de cenoura com batata aos cubos cozida e salada de alface e tomate	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9
	Ovolactoveg.	Puré de lentilhas com batata e salada de alface e tomate	1286,1	307,4	5,7	0,8	46,3	4,7	16,7	0,2
	Sobremesa	Gelatina ¹² ou fruta da época	272,0/ 769,9	65,0/ 184	0,4/ 0,0	0,2/ 0,0	14,4/ 46,0	14,2/ 46,0	1,0/ 0,0	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia	476,8	114,0	3,4	0,5	16,3	4,6	4,4	0,2
	Normal	Carne de porco estufada com massa esparguete ¹ salteada e curgete salteada	1898,7	454,8	10,4	2,6	52,0	5,3	37,0	0,3
	Dieta	Carne de porco estufada com massa esparguete ¹ ao natural com curgete cozida	1846,1	441,2	8,9	2,0	47,7	6,5	41,7	0,4
	Ovolactoveg.	Legumes de tomatada com massa esparguete ¹ colorida e curgete salteada	1000,8	239,2	6,7	1,1	30,6	10,8	13,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época [maçã amarela]	321,3	76,8	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Normal	Migas de bacalhau ⁴ com ovo cozido ³ , batata cozida, cenoura e feijão verde	1076,5	257,3	9,6	1,7	22,9	4,3	19,4	2,8
	Dieta	Filetes de pescada ⁴ no forno ao natural com batata cozida, cenoura e feijão verde	1407,7	336,4	5,0	0,7	42,6	6,2	29,2	0,5
	Ovolactoveg.	Ovo ³ cozido com batata, cenoura e feijão verde	1018,6	243,4	11,2	2,3	23,6	4,9	11,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época [banana]	477,4	114,1	0,5	0,1	26,2	23,5	1,9	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):

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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3	
	Normal	Esparguete ¹ à bolonhesa ^{1,6,12} com salada de alface e cenoura								
	Dieta	1627,5	389,0	6,7	1,3	45,3	4,2	35,8	0,4	
	Ovolactoveg.	1568,2	374,8	6,9	1,1	56,1	7,1	20,9	0,2	
	Sobremesa	321,3	76,8	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	432,9	103,5	3,3	0,5	15,3	5,5	3,1	0,2	
	Normal	1575,7	376,6	17,1	1,6	28,9	3,5	26,1	1,1	
	Dieta	1185,7	283,4	7,1	1,0	28,9	3,5	25,4	0,5	
	Ovolactoveg.	1286,1	307,4	5,7	0,8	46,3	4,7	16,7	0,2	
	Sobremesa	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	388,2	92,8	3,2	0,4	13,1	3,8	2,7	0,2	
	Normal	1661,2	397,0	6,0	1,1	47,9	6,4	36,8	0,4	
	Dieta	1661,2	397,0	6,0	1,1	47,9	6,4	36,8	0,4	
	Ovolactoveg.	842,1	201,3	6,1	0,9	30,0	5,7	6,1	0,2	
	Sobremesa	256,5	61,3	0,3	0,0	12,9	12,9	1,6	0,0	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	
	Normal	1407,7	336,4	5,0	0,7	42,6	6,2	29,2	0,5	
	Dieta	1407,7	336,4	5,0	0,7	42,6	6,2	29,2	0,5	
	Ovolactoveg.	865,0	206,7	12,6	6,5	12,6	1,9	10,6	0,6	
	Sobremesa	321,3	76,8	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa									
	Normal	Feriado								
	Dieta									
	Ovolactoveg.									
	Sobremesa									
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

NOTA (*):

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.