

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Feijão vermelho	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Almôndegas estufadas com arroz branco <sup>12</sup>	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate, cenoura, ervilhas e milho	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada	Salada alface, cenoura e tomate	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Alho francês	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Massa gratinada de atum <sup>3,4</sup>	393,0	69,3	0,9	22,7	1,9	10,5	0,9
	Vegetariano	Esparguete de rebentos de soja gratinados com tomate	276,0	4,3	0,6	46,2	2,0	11,8	0,2
	Salada	Salada mista	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Aletria <sup>1,3,7</sup>	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Lentilhas	80,0	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura	293,9	13,1	3,3	21,5	0,3	21,5	1,0
	Vegetariano	Legumes à brás (com tofu e cogumelos)	249,0	6,3	0,9	39,5	1,2	8,6	0,5
	Salada	Salada mista	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

		VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura e feijão	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4
	Prato	Lulas/argolas de lulas estufadas com batata cozida/puré de batata <sup>2,3,7,12,14</sup>	429,7	13,2	2,5	47,0	2,2	29,2	0,5
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com salada russa (batat, ervilha, feijão-verde e cenoura)	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	Salada	Salada mista	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Couve branca	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3
	Prato	Massà lavrador <sup>1,12</sup>	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1
	Vegetariano	Massada de feijão com cogumelos	352,0	11,2	1,3	49,0	2,7	11,2	0,9
	Salada	Incluído							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>							

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 de 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.































































































































































