



			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot(g)	Sal(g)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Salada russa de atum ^{3,4}	402,9	15,9	1,9	26,5	6,6	33,7	1,5
	Vegetariano	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, brócolos, ervilhas)	331,4	8,4	1,2	38,9	6,6	15,6	0,3
	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 ¹							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot(g)	Sal(g)
Quarta-Feira	Sopa	Alface	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Panados de frango com arroz de cenoura ^{1,3,7}	310,7	8,9	0,9	29,7	1,3	25,9	0,6
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino e alho francês	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	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)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

			VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Crema de cenoura	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,3,4,7}	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) e arroz branco	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	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 ^{1,3,7}	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot(g)	Sal(g)
Sexta-Feira	Sopa	Macedonia de legumes	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Peito de frango estufado aos cubos com esparguete, cenoura e feijão verde ^{1,12}	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	Massada de legumes (corovelinhos, couve-flor, curgete, alho francês e feijão frade) ¹	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	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 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, 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.



