

			VE(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
5 DE OUTUBRO 5 DE OUTUBRO									
5 DE OUTUBRO 5 DE OUTUBRO									
Terça-Feira	Sopa	Canja ¹	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e ervilhas ³	267,0	5,2	1,3	20,6	0,7	8,2	0,4
	Vegetariano	Cogumelos salteados com arroz de cenoura e ervilhas	249,0	6,3	0,9	39,5	1,2	8,6	0,5
	Salada	Cenoura ralada	20,0	0,1	0,0	4,4	2,3	5,6	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							
Quarta-Feira	Sopa	Grão-de-bico	63,0	2,1	0,3	9,0	1,2	1,4	0,2
	Prato	Rolo de carne(Rotti) no forno (com molho de cebola) com esparguete ^{1,12}	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2
	Vegetariano	Massinhas coloridas espiral com legumes e frutos secos ^{1,8}	236	3,5	0,8	40,6	2,6	11,2	0,2
	Salada	Incluido							
	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							
Quinta-Feira	Sopa	Alho frances	114,0	1,8	0,4	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato	Gratinado de lombo de pescada no forno em cama de legumes com batata cozida ^{4,7}	429,7	13,2	2,5	47,0	2,2	29,2	0,5
	Vegetariano	Gratinado de legumes c/ broa (alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilha) e batata cozida	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada	Legumes incluídos							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Pudim ^{3,7}	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Massa de vitela(feijão verde, cenoura) ^{1,12}	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos ¹	227,0	4,1	0,5	33,7	1,8	11,5	0,1
	Salada	Incluido							
	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 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.