

Semana 1

3 a 7 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho Francês	182	44	0,9	0,1	7,5	0,9	1,3	0,1
	Prato	Panados mistos com arroz primavera e salada mista ^{1,3,7,12}	1307	311	10,1	1,6	26,4	0,5	27,8	0,9
		Tesourinhos vegetarianos com arroz primavera e salada mista ^{1,3,7,12}	1300	309	7,6	1,2	48	3,7	9,1	1
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	logurte/banana ⁷	333/441	79/104	1,8/0,4	1/0,1	11,3/21,8	11,3/19,6	4,3/1,6	0,2/0
	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	Caldo verde	280	47	1,3	0,6	4,9	2,2	2,5	0,2
	Prato	Medalhões de Pescada estufados com batata cozida ⁴	353	84	1,6	0,3	9,6	0,6	7,6	0,3
		Salada de batata, brócolos, cenoura, milho e feijão verde	478	116	9,3	1,4	5,6	2,4	1,4	0,1
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Gelatina	355	84	0,1	0	17,4	17,4	2,6	0
	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								
	Prato	FERIADO							
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Batata doce e acelgas	155	37	1,6	0,2	4,2	0,5	1	0,6
	Prato	Empadão de atum (arroz) ⁴	696	167	9,3	4,2	10,9	1,5	9,4	0,8
		Empadão de soja (arroz) ⁶	513	122	4,5	1,8	11	2,2	8,7	1,1
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
	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	Couve-flor ⁹	185	44	0,8	0,1	7,6	0,9	1,4	0,1
	Prato	Jardineira de frango	209	95	0,9	0,1	15,1	0,4	8,2	0,1
		Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas)	935	223	5,1	2,6	31,7	7,3	8,2	1
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0	8,9	8,9	1,1	0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

A ementa pode sofrer alterações pontuais em virtude de imprevistos, substituindo-se a refeição por alimentos com composição nutricional semelhante. As refeições contêm ou podem 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
 Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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.
 VE – Valor Energético; LÍP. – Lípidos; AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteínas
 Mod.PGM.89/0

Semana 2
10 a 14 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
	Prato	Rissóis de peixe com arroz de cenoura e salada mista ^{1,4,12}	1735	412	10,9	1,4	67,6	1,3	9,6	1,3
		Rissóis vegetarianos com arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,12}	1666	396	7,6	1,4	71,1	4,8	9,2	0,3
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Iogurte/banana ⁷	333/441	79/104	1,8/0,4	1/0,1	11,3/21,8	11,3/19,6	4,3/1,6	0,2/0
	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 e Repolho	186	44	0,9	0,1	7,7	1,1	1,2	0,1
	Prato	Rojões estufados c/ legumes salteados ¹²	633	151	5,8	1,6	9,9	1,7	11,9	1,2
	Vegetariano	Massa com feijão verde, couve-flor e brócolos ¹	417	99	2,5	0,3	12,4	3,6	4,6	0,9
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	31,7	7,3	8,2	1
	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	Macedónia	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau com salada mista ^{3,4,7}	657	156	4,2	0,6	14,8	1,5	12,7	1,5
		Massada de feijão vermelho e brócolos ¹	1783	424	6	0,9	55,6	5,4	27,9	0,9
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Leite creme ^{3,7}	683	163	6,8	2,3	19,5	18,5	5,9	0,1
	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 espinafres	231	55	2,3	0,6	5,1	0,6	2,6	0,7
	Prato	Perninhas de frango assadas, puré de batata e cenoura ^{3,7,14}	1532	364	9,4	3	42,3	1,1	26,6	1,5
		Estufadinho de lentilhas com legumes	528	231	3,6	1,2	10,2	0,2	15,6	0,1
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0	8,1	8,1	0,6	0
	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	Abóbora com massas ³	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	Arroz de lulas ¹⁴	534	128	7,1	1,1	10	0,5	5,7	0,9
		Arroz de favas com legumes (cenoura, couve e espinafres)	1096	260	3	0,3	47,7	2,2	3,9	4,6
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

A ementa pode sofrer alterações pontuais em virtude de imprevistos, substituindo-se a refeição por alimentos com composição nutricional semelhante. As refeições contêm ou podem 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

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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.

VE – Valor Energético; LÍP. – Lípidos; AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteínas

Mod.PGM.89/0

Semana 3
17 a 21 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos	353	84	4,0	0,6	9,6	2,4	1,5	0,4
	Prato	Almôndegas c/ esparguete ¹	1841	364	20,6	7,5	21,4	3,1	22,2	2,5
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas c/ esparguete ¹	1345	322	13,9	1,7	19,6	3,9	25	2
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	logurte/ Maçã	333/269	79/64	1,8/0,5	1/0,1	11,3/13,4	11,3/13,4	4,3/0,2	0,2/0
	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	Alho Francês	182	44	0,9	0,1	7,5	0,9	1,3	0,1
	Prato	Filetes no forno, legumes cozidos ⁴	793	189	10,1	1,9	1,2	1,1	23,1	2,1
	Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura	656	156	4,8	0,7	20,8	0,4	5,2	1,3
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0	8,9	8,9	1,1	0
	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	Abóbora com agrião	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	Rancho de frango e salada mista ^{1,14}	352	84	3,9	1,3	6,5	1,1	5,1	0,4
	Vegetariano	Rancho de soja e salada mista ^{1,6}	433	129	5	1,2	15	3,5	6	1,2
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Pudim flan ⁷	889	211	4,5	1,4	36,3	36,3	6,2	0,2
	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	Couve couve-lombarda	170	41	1,5	0,2	5,3	1,1	0,9	0,6
	Prato	Pescada Frita com arroz de tomate ^{4,12}	1264	302	12,8	1,6	22,2	1,7	23,7	3
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate ^{1,6,12}	1666	396	7,6	1,4	71,1	4,8	9,2	0,3
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0
	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	Macedónia	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Peru estufado c/ macarronete e cogumelos e salada mista ¹	1184	282	8,1	2,9	21,2	2	28,6	2,7
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura e feijão verde)	935	223	5,1	2,6	31,7	7,3	8,2	1
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Uvas	342	81	0,5	0,1	18	18	0,3	0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

Semana 4
24 a 28 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Camponesa	212	51	2,1	0,3	4,1	0,9	2,5	0,4
	Prato	Calamares com massa tricolor e salada mista ^{1,3,14}	1433	342	12,9	1,3	45,4	2,9	9,4	2,4
	Vegetariano	Massa com feijão verde, couve-flor e brócolos ¹	417	99	2,5	0,3	12,4	3,6	4,6	0,9
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	logurte/kiwi ⁷	333/253	79/60	1,8/0,5	1/0,1	11,3/10,9	11,3/10,9	4,3/1,1	0,2/0
	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	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Bife de peru grelhados com arroz de cenoura	1532	364	9,4	3	42,3	1,1	26,6	1,5
	Vegetariano	Arroz de legumes com ervilhas em molho de tomate	759	180	9	2,5	17,3	5,7	5,3	1,1
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
	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	Espinafres	433	103	4,6	0,7	13,2	1,6	1,9	0,2
	Prato	Atum com feijão frade, ovo cozido e salada mista ^{3,4}	436	104	4,3	0,6	8,4	0,9	6,9	0,2
	Vegetariano	Meia desfeita de legumes	417	99	1,2	0,1	13,2	4,9	5,7	1,2
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Arroz doce ⁷	987	233	3,8	1,2	45,2	29,1	4,4	0,1
	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 e cenoura	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
	Prato	Empadão de carne(arroz) ³	696	167	9,3	4,2	10,9	1,5	9,4	0,8
	Vegetariano	Empadão de soja(arroz) ^{3,6}	1151	275	7,1	0,9	30,9	4,1	21,9	0,1
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0	8,1	8,1	0,6	0
	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	Abóbora com agrião	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	Caldeirada de chocos ¹⁴	670	160	5,4	1	11,6	2,8	13,8	0,8
	Vegetariano	Risotto de ervilhas e cogumelos	1039	246	4	1,1	43,4	0,7	6,9	1,2
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Uva	342	81	0,5	0,1	18	18	0,3	0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							