

Semana 1 5 a 9 de setembro

		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	Salada russa com pescada ^{3,4}	481	115	4,9	0,7	7,6	0,9	8,7	1,8
	Vegetariano	Salada russa ³	478	116	9,3	1,4	5,6	2,4	1,4	0,1
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Iogurte/pera ⁷	333/199	79/47	1,8/0,4	1/0	11,3/9,4	11,3/9,4	4,3/0,3	0,2/0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							
Terça-Feira	Sopa	Batata doce e acelgas	155	37	1,6	0,2	4,2	0,5	1	0,6
	Prato	Vitela estufada com massa ¹	1174	280	9,9	3,0	32,1	3,7	14,7	0,2
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa de soja, com esparguete ¹	740	175	6,8	1,2	19,8	4,7	6,1	1,4
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	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							
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora e Repolho	186	44	0,9	0,1	7,7	1,1	1,2	0,1
	Prato	Peixe espada grelhado c/ arroz de ervilhas ²	828	196	3,4	0,7	18	0,2	22,8	1,5
	Vegetariano	Rancho de soja ^{1,6}	433	129	5	1,2	15	3,5	6	1,2
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	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							
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	433	103	4,6	0,7	13,2	1,6	1,9	0,2
	Prato	Bifes com cogumelos, esparguete ¹	1435	342	12,8	3	19,9	0,9	34,7	2,2
	Vegetariano	Esparguete de legumes com ervilhas em molho de tomate ¹	759	180	9	2,5	17,3	5,7	5,3	1,1
	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							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
	Prato	Salmão grelhado com salada russa ⁴	1758	425	33	5,9	5,6	2,4	25,2	2,1
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho e brócolos ¹	1783	424	6	0,9	55,6	5,4	27,9	0,9
	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							

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

12 a 16 de setembro

		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	Empadão de atum (arroz) ⁴	696	167	9,3	4,2	10,9	1,5	9,4	0,8
	Vegetariano	Empadão de soja (arroz) ⁶	513	122	4,5	1,8	11	2,2	8,7	1,1
	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	Caldo verde	280	47	1,3	0,6	4,9	2,2	2,5	0,2
	Prato	Bifes de peru c/ batata cozida	1211	290	14,2	6,8	19,2	1,8	19,1	0,9
	Vegetariano	Meia desfeita de legumes	417	99	1,2	0,1	13,2	4,9	5,7	1,2
	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Macedónia	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Peixe espada grelhado c/ arroz de ervilhas ²	828	196	3,4	0,7	18	0,2	22,8	1,5
	Vegetariano	Rancho de soja ^{1,6}	433	129	5	1,2	15	3,5	6	1,2
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	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	couve-lombarda	170	41	1,5	0,2	5,3	1,1	0,9	0,6
	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	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	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	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Medalhões de Pescada estufados com puré de batata ^{4,7}	353	84	1,6	0,3	9,6	0,6	7,6	0,3
	Vegetariano	Grão de bico estufado com salada russa (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)	477	114	1,8	0,7	17	2,6	5	0,3
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	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							

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
19 a 23 de setembro
Segunda-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa	212	51	2,1	0,3	4,1	0,9	2,5	0,4
Prato	Salada de frango com legumes salteados	1087	157	6,3	2,1	27,3	1,5	13,8	1,9
Vegetariano	Ravioli de vegetais com legumes salteados ¹	1266	203	16,2	8	28,3	5,1	9,2	1,9
Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
Sobremesa	Iogurte/ 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							

Terça-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com agrião	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
Prato	Arroz de tamboril ⁴	363	87	3,8	0,5	7,1	0,7	5,7	0,5
Vegetariano	Risotto de ervilhas e cogumelos	1039	246	4	1,1	43,4	0,7	6,9	1,2
Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
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							

Quarta-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafres	231	55	2,3	0,6	5,1	0,6	2,6	0,7
Prato	Grelhada mista com batata assada	1211	290	14,2	6,8	19,2	1,8	19,1	0,9
Vegetariano	Risoto de cogumelos ¹²	231	96	1,3	0,3	13,7	0,2	7,4	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
Sobremesa	Profiteiros ^{1,7}	672	334	19	7	37	22	4,4	2,6
Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

Quinta-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com massas ³	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
Prato	Peixe espada grelhado c/ arroz de ervilhas ²	828	196	3,4	0,7	18	0,2	22,8	1,5
Vegetariano	Rancho de soja ^{1,6}	433	129	5	1,2	15	3,5	6	1,2
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							

Sexta-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	353	84	4,0	0,6	9,6	2,4	1,5	0,4
Prato	Costeletas de cebolada com esparguete ¹	1135	272	16,3	5,2	9,6	1,7	19,6	1,3
Vegetariano	Esparguete de legumes com ervilhas em molho de tomate ¹	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	Melancia	110	26	0,2	0	5,5	5,5	0,4	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 4

26 a 30 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada arroz de cenoura ^{1,4}	1438	343	13,3	1,3	40,9	2	13,8	1,8
	Vegetariano	Douradinhos de vegetais com arroz de cenoura ¹	1295	309	12,4	1,2	41,9	3,6	5,6	1,6
	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	Couve couve-lombarda	170	41	1,5	0,2	5,3	1,1	0,9	0,6
	Prato	Frango de tomatata com batata frita	1317	313	10,4	2,1	18,2	3,1	35,7	1,2
	Vegetariano	Esparguete de legumes com ervilhas em molho de tomate ¹	759	180	9	2,5	17,3	5,7	5,3	1,1
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de brócolos	353	84	4,0	0,6	9,6	2,4	1,5	0,4
	Prato	Dourada grelhada, legumes cozidos ⁴	793	189	10,1	1,9	1,2	1,1	23,1	2,1
	Vegetariano	Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	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	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	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Perú assado com batata assada	1404	334	11,2	3,4	24,9	1,7	32,1	2,5
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura e rebentos de soja) ⁶	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	Melancia	110	26	0,2	0	5,5	5,5	0,4	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	Grão com espinafres	231	55	2,3	0,6	5,1	0,6	2,6	0,7
	Prato	Massada de bacalhau ^{1,4}	379	90	1,6	0,2	15,3	1,4	3,1	0,4
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho e brócolos ¹	1783	424	6	0,9	55,6	5,4	27,9	0,9
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	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							

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