

Semana 12

19 a 23 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com cenoura | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com arroz de cenoura e ervilhas | 1720,0 | 411,1 | 15,6 | 4,3 | 37,3 | 3,5 | 29,6 | 0,7 | FT |
| | Salada | Couve roxa, pepino e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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 | Portuguesa | 519,9 | 124,3 | 1,7 | 0,2 | 21,7 | 8,7 | 5,6 | 0,4 | FT |
| | Prato | Abrótea gratinada ^{4,7} com batata, cenoura e feijão verde | 1302,9 | 311,3 | 7,6 | 1,3 | 30,5 | 7,7 | 29,6 | 0,7 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | 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 | Juliana | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | FT |
| | Prato | Strogonoff ^{1,7,12} de vitela com arroz branco | 2181,5 | 521,4 | 20,4 | 6,1 | 49,5 | 2,4 | 33,8 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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 | Horta | 475,9 | 113,8 | 1,4 | 0,2 | 19,9 | 6,8 | 5,2 | 0,4 | FT |
| | Prato | Massinha de peixe ^{1,4} com coentros | 1653,0 | 396,0 | 12,0 | 1,8 | 37,4 | 3,0 | 33,0 | 0,6 | FT |
| | Salada | Couve roxa, cenoura e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷ | 313,6/1240,3 | 74,9/296 | 0,52/16,4 | 0,2/9,15 | 16,51/32,55 | 16,3/32,55 | 1,13/5,4 | 0,03/0,21 | FT |
| | 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 | Feijão verde | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Feijoada transmontana ^{1,3,6,12} com arroz branco | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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, 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.

Semana 12

18 a 22 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com cenoura | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas | 1332,0 | 318,4 | 14,8 | 2,2 | 38,5 | 4,2 | 6,9 | 0,3 | FT |
| | Salada | Couve roxa, pepino e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|---|--|----------|-------------|----------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Portuguesa | 519,9 | 124,3 | 1,7 | 0,2 | 21,7 | 8,7 | 5,6 | 0,4 | FT |
| | Prato | Salada de verão (feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa) | 1765,3 | 421,9 | 1,6 | 0,6 | 74,5 | 10,3 | 25,9 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Juliana | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 | FT |
| | Prato | Rancho vegetariano ¹ | 1754,4 | 419,3 | 11,4 | 1,6 | 57,8 | 13,5 | 20,8 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Horta | 475,9 | 113,8 | 1,4 | 0,2 | 19,9 | 6,8 | 5,2 | 0,4 | FT |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura | 1433,3 | 342,6 | 8,6 | 1,3 | 49,9 | 6,9 | 15,3 | 0,3 | FT |
| | Salada | Couve roxa, cenoura e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão verde | 349,7 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Prato | Massa ¹ de vegetais (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo ⁹) | 1304,2 | 311,7 | 8,6 | 1,3 | 44,2 | 11,9 | 13,9 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 13

25 a 29 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|---------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Crema de vegetais ⁹ | 250,84 | 119,59 | 1,629 | 0,144 | 23,18 | 3,59 | 24,531 | 0,317 | FT |
| | Prato | Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas | 1133 | 270,7564 | 1,97 | 0,39 | 43,96 | 10,57 | 18,56 | 0,4223 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 15,6 | 41,964 | 0,53 | 0,11 | 5,64 | 5,35 | 3,92 | 0,1028 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,52 | 0,2 | 16,51 | 16,3 | 1,13 | 0,03 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|----------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | 475,04 | 113,58 | 1,989 | 0,254 | 18,6 | 5,51 | 5,161 | 0,6863 | FT |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes | 1078 | 257,5 | 8,65 | 1,32 | 34,22 | 2,89 | 8,6 | 0,2 | FT |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 278,03 | 66,585 | 0,78 | 0 | 15,59 | 4,56 | 2,49 | 0,1065 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho francês com cenoura | 391,74 | 93,62 | 1,489 | 0,264 | 17,05 | 7,33 | 3,141 | 0,3415 | FT |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda | 688,63 | 164,5994 | 7,928 | 1,178 | 14,36 | 9,555 | 9,272 | 0,3694 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42 | 0,5 | 0,1 | 5,85 | 5,8 | 3,7 | 0,2213 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,52 | 0,2 | 16,51 | 16,3 | 1,13 | 0,03 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|------|--------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-------|--------------------|
| | Sopa | Cenoura com couve ripada | 38034 | 90,89 | 1,529 | 0,244 | 17,07 | 8,09 | 2,381 | 0,347 | FT |