

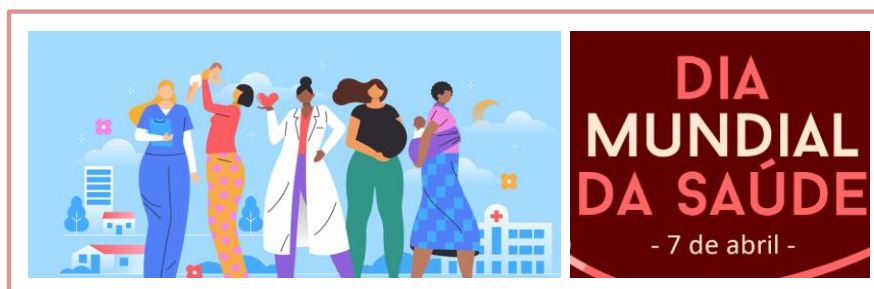


Alergénios
(*)

Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

Segunda-Feira	Sopa	
	Normal	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	
	Pão	
Terça-Feira	Sopa	
	Normal	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	
	Pão	
Quarta-Feira	Sopa	Pausa letiva
	Normal	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	
	Pão	
Quinta-Feira	Sopa	
	Normal	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	
	Pão	
Sexta-Feira	Sopa	
	Normal	
	Vegetariana	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	
	Pão	

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-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

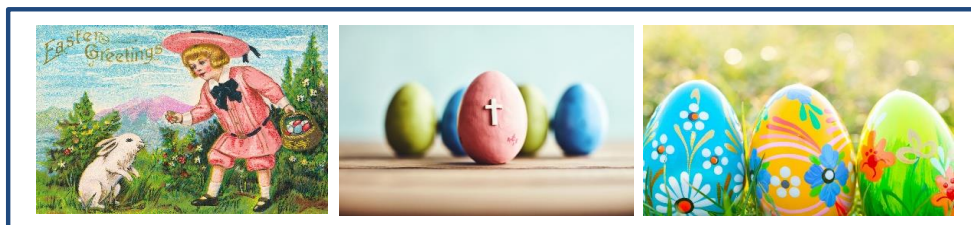


Alergénios (*) Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

	Sopa	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa							
	Normal							
	Vegetariana							
	Salada/Legumes							
	Sobremesa							
	Pão							
Terça-Feira	Sopa							
	Normal							
	Vegetariana							
	Salada/Legumes							
	Sobremesa							
	Pão							
Quarta-Feira	Sopa							
	Normal							
	Vegetariana							
	Salada/Legumes							
	Sobremesa							
	Pão							
Quinta-Feira	Sopa							
	Normal							
	Vegetariana							
	Salada/Legumes							
	Sobremesa							
	Pão							
Sexta-Feira	Sopa							
	Normal							
	Vegetariana							
	Salada/Legumes							
	Sobremesa							
	Pão							

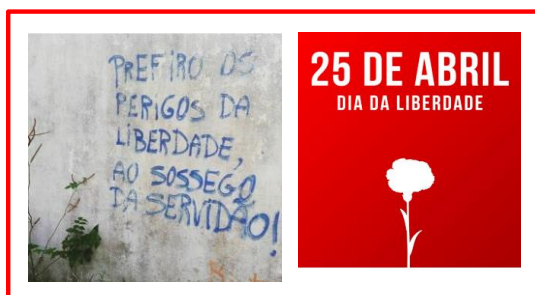
Pausa letiva

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-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



		Alergénios (*)		Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	Pausa letiva								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,9	18,8	5,8	1,8	0,2	0,3	104,9
	Normal	hambúrguer de carnes (frango e peru) estufado com tomate e massa esparguete	hambúrguer de carnes (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten);	29,9	30,8	2,1	16,1	4,4	0,6	391,2
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com esparguete e ervilhas salteadas	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo);	20,9	84,6	1,1	24,5	1,6	0,1	445,6
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo);	2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	5,5	19,4	4,6	1,7	0,2	0,3	109,7
	Normal	filetes de pescada panados no forno com arroz branco	filetes panados (pescada, glúten);	27,5	48,3	1,3	17,4	2,6	0,7	465,5
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) e arroz branco	pão (glúten)	12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e cenoura		1,5	4,6	4,2	0,1	0,0	0,1	24,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	perna de peru no forno fatiada com molho de tomilho e limão, massa cotovelinhos	massa (glúten);	35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos	cogumelos (sulfitos);	15,4	49,4	2,1	8,1	1,2	0,4	337,7
	Salada/Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados	pão (glúten)	1,7	7,0	1,5	0,5	0,0	0,2	39,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	Feriado								
	Normal									
	Vegetariana									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

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-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3	
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9	
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete		16,2	49,6	2,2	8,3	1,3	0,4	343,2	
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9	
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8	
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4	
Terça-Feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete de red-fish; tofu panado (glúten, soja); leite-creme (leite); pão (glúten)	5,6	18,3	3,9	1,6	0,2	0,3	105,6	
	Normal	filete de red-fish no forno com arroz de tomate		28,6	43,1	1,2	19,3	3,0	0,6	465,3	
	Vegetariana	tofu panado no forno com arroz de tomate		10,1	49,9	0,6	17,0	2,5	0,4	399,0	
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados		3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1	
	Sobremesa	fruta da época / leite-creme		1,2/7,4	15,2/24,4	15,0/23,1	0,4/8,5	0,0/2,9	0,0/0,1	69,8/201,9	
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4	
Quarta-Feira	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7	
	Normal	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5	
	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete		13,0	50,3	3,3	9,9	1,4	0,4	347,9	
	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e repolho salteados		2,2	5,9	2,6	0,4	0,0	0,1	34,9	
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8	
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4	
Quinta-Feira	Sopa		Feriado								
	Normal										
	Vegetariana										
	Salada/Legumes										
	Sobremesa										
	Pão										
Sexta-Feira	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); (pão (glúten))	5,4	20,4	5,5	1,8	0,2	0,3	113,9	
	Normal	ovo mexido com fiambre e arroz de ervilhas		18,7	34,7	0,9	27,4	5,8	1,6	464,1	
	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e arroz		8,1	50,6	3,2	14,8	2,1	0,5	373,4	
	Salada/Legumes	tomate, beterraba e couve branca em juliana		2,3	5,1	5,1	0,2	0,0	0,2	30,9	
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8	
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4	

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 inofensivos.** 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.

1º de Maio: Dia do Trabalhador

