



		Alergénios (*)		Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão-verde		4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	pasteis de bacalhau fritos com arroz de tomate	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pastéis (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	20,7	56,6	1,3	30,3	4,0	1,6	587,7
	Vegetariana	arroz de lentilhas com legumes (cenoura raspada, alho-francês, curgete e couve-branca)		15,9	57,4	4,8	7,9	1,2	0,3	369,8
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	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	de feijão-branco e couve-coração		5,4	19,0	3,6	1,6	0,2	0,3	107,5
	Normal	jardineira de frango (frango, batata, feijão-verde, ervilha e cenoura) com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	34,0	29,4	5,9	10,7	1,9	0,6	352,4
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura)		10,3	32,3	6,1	7,7	1,2	0,3	241,9
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : ervilha, cenoura e feijão verde		3,2	5,9	3,1	0,3	0,1	0,1	39,0
	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
Quarta-Feira	Sopa	creme de nabo e curgete		4,9	19,0	6,1	1,8	0,2	0,3	106,9
	Normal	massa salteada de salmão, cogumelos e milho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); salmão; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	26,5	18,3	0,8	38,5	7,0	0,4	526,8
	Vegetariana	massa salteada de ervilhas, cogumelos e milho		9,8	37,3	2,2	8,5	1,3	0,2	268,8
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	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 couve-flor e grão-de-bico		5,6	19,3	4,1	1,7	0,2	0,3	110,6
	Normal	pá de porco fatiada com molho de orégãos e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	33,0	41,4	0,5	43,9	12,2	0,6	697,7
	Vegetariana	grão de bico no forno com molho de laranja, arroz branco		11,7	61,4	2,3	16,4	2,3	0,4	447,0
	Salada/Legumes	pepino, milho e alface		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
Sexta-Feira	Sopa	creme de curgete, cenoura e alho-francês		4,7	17,0	4,2	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	hambúrguer de espinafres no forno com massa salteada com ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); pão (glúten)	20,9	84,6	1,1	24,5	1,6	0,1	445,6
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com massa salteada com ervilhas		20,9	84,6	1,1	24,5	1,6	0,1	445,6
	Salada/Legumes	tomate, couve roxa e juliana de couve		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,3
	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.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura		4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	almondegas de aves (frango e peru) estufadas com massa esparguete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	chili de lentilhas (lentilhas, pimento e milho) com massa esparguete	almôndegas de aves (glúten; soja, sulfitos);	16,3	53,6	2,6	8,5	1,2	0,5	361,1
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura	massa (glúten);	1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	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
Terça-Feira	Sopa	de espinafres		4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	saladinha de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, cebola, salsa) e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum;	40,2	42,9	0,7	36,5	5,3	1,7	666,1
	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, salsa) com arroz branco	ovo; pão (glúten)	12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
	Salada/Legumes	pepino, juliana de couve e couve roxa		2,6	3,5	3,1	0,3	0,1	0,0	25,9
	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
Quarta-Feira	Sopa	juliana de legumes (couve-coração e cenoura)		4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	perna de peru lascado no forno com molho de laranja e massa fusilli	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa	35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com massa fusilli	(glúten); pão	15,4	49,4	2,1	8,1	1,2	0,4	337,7
	Salada/Legumes	brócolos, pimento vermelho e cenoura salteados	(glúten)	2,1	2,9	2,6	0,5	0,1	0,1	24,3
	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	creme de couve-flor e feijão-manteiga		5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	medalhão de pescada no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	26,2	34,1	2,2	16,6	2,4	0,7	393,8
	Vegetariana	legumes no forno (curgete, alho francês e abóbora) com arroz de cenoura	medalhão de	5,5	37,7	5,1	14,7	2,2	0,5	307,6
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino	pescada; gelatina	2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época/gelatina	(sulfitos); pão	1,2/	15,2/	15,0/	0,4/	0,0/	0,0/	69,8/1
	Pão	pão de mistura	(glúten)	26,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	04,7
Sexta-Feira	Sopa	de feijão-verde		4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	bife de frango estufado com grão de bico e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	29,1	44,0	0,7	15,7	2,4	0,6	439,7
	Vegetariana	grão-de-bico estufado com pimento e arroz branco	pão	12,0	62,7	2,3	16,4	2,3	0,4	453,6
	Salada/Legumes	couve-flor, feijão-verde e couve-roxa salteados	(glúten)	3,5	5,1	4,1	0,2	0,0	0,0	35,2
	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.





		Alergénios (*)		Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e alho-francês		4,1	16,4	3,6	1,5	0,2	0,3	90,0
	Normal	barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfítos)]; barrinhas de pescada	23,4	63,1	0,8	20,1	1,1	0,2	531,9
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres no forno com arroz branco	panadas (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); rissóis de tofu e espinafres	8,5	66,6	5,8	12,1	2,2	0,2	416,2
	Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba	(glúten);	2,2	3,8	3,8	0,3	0,1	0,2	26,3
	Sobremesa	fruta da época	(glúten, ovo, soja, sulfítos); 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
Terça-Feira	Sopa	de feijão-verde		4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	perna de frango no forno e massa macarronete	sopa [flocos de batata (leite, sulfítos)]; massa	40,5	30,3	1,5	12,0	2,1	0,8	394,2
	Vegetariana	bolinhos de feijão preto no forno com massa macarronete	(glúten); bolinhos de feijão preto	14,5	53,6	2,7	8,5	1,3	0,4	354,5
	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	(glúten); pão	3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época	(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 feijão-atarino e couve-branca		5,4	19,8	4,5	1,6	0,2	0,3	110,3
	Normal	filetes de red-fish estufados, batata assada e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfítos)]; filete	31,1	64,1	2,6	26,3	4,0	0,9	624,8
	Vegetariana	ervilhas estufadas com curgete e batata assada	de red-fish; pão	7,8	30,6	3,8	14,6	2,1	0,5	287,4
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e milho	(glúten)	2,0	8,4	2,8	0,4	0,0	0,2	45,1
	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 brócolos		4,2	16,3	3,5	1,5	0,2	0,3	90,9
	Normal	feijoada à portuguesa (carne de porco, vaca, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração) com arroz	sopa [flocos de batata (leite, sulfítos)];	30,8	48,1	3,8	27,7	6,7	0,6	569,8
	Vegetariana	feijoada de cogumelos (cogumelos, feijão-branco, couve-lombarda, cenoura e couve-coração)	cogumelos (sulfítos); pão	15,3	63,3	4,6	15,3	2,2	0,5	458,8
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e couve-coração	(glúten)	2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	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	creme de couve-flor e feijão-vermelho		5,7	18,9	4,0	1,6	0,2	0,3	107,7
	Normal	massada de cavala com molho de tomate	sopa [flocos de batata (leite, sulfítos)]; massa	26,8	15,5	1,5	18,2	2,9	1,8	334,5
	Vegetariana	massada de grão-de-bico com cenoura e molho de tomate	(glúten); cavala;	13,0	52,2	4,2	9,8	1,4	0,3	354,2
	Salada/Legumes	alface, cenoura e pepino	pão (glúten)	1,6	2,4	2,2	0,3	0,1	0,1	17,8
	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 sulfítos, 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 curgete e cenoura		4,3	16,6	3,8	1,5	0,2	0,3	92,1
	Normal	ovo mexido com cenoura e milho e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo;	14,7	45,5	3,0	22,4	4,0	0,8	446,3
	Vegetariana	couve flor crocante (panada no forno) com massa cotovelos e ervilhas salteadas	couve-flor crocante	6,5	25,6	2,5	10,7	1,6	0,3	227,6
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve-roxa	massa (glúten); pão (glúten)	2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	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 brócolos e feijão-branco		5,8	18,7	3,8	1,7	0,2	0,3	108,5
	Normal	massa salteada de atum com cogumelos, ervilhas e cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum;	31,1	21,8	4,3	20,9	2,1	1,4	401,0
	Vegetariana	massa salteada com grão-de-bico, cogumelos, ervilhas e cenoura	massa (glúten); atum;	15,8	49,7	4,8	10,1	1,4	0,3	357,8
	Salada/Legumes	incorporados : cogumelos, ervilha e cenoura	cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,1	4,5	2,0	0,4	0,1	0,1	33,7
	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
Quarta-Feira	Sopa	de espinafres		4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	rancho (carne de porco, grão de bico, massa macarronete e legumes)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	27,9	24,3	6,4	30,2	8,7	0,5	481,4
	Vegetariana	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)		12,6	43,6	4,3	9,4	1,2	0,3	311,4
	Salada/Legumes	incorporados : cenoura, repolho e couve lombarda		2,6	5,3	2,4	0,3	0,0	0,1	33,7
	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 couve-coração e lentilhas		5,6	19,2	3,5	1,6	0,2	0,3	108,8
	Normal	filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes panados (pescada, glúten); curgete panada (glúten); ovo; pão (glúten)	28,1	50,5	1,3	17,5	2,6	0,7	477,3
	Vegetariana	curgete panada com arroz de feijão branco e tomate		6,3	45,1	1,7	14,6	2,2	0,4	342,1
	Salada/Legumes	tomate, milho e beterraba		1,9	9,4	4,1	0,4	0,0	0,3	48,6
	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	creme de cenoura		4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	perna de peru no forno lascada com arroz de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten)	40,7	36,4	1,1	18,6	3,1	0,8	480,0
	Vegetariana	empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		16,5	60,0	2,7	8,0	1,1	0,3	384,1
	Salada/Legumes	alface, pepino e tomate		1,6	2,1	2,0	0,4	0,1	0,0	17,8
	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 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.

