

Semana 1

10 a 14 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	505,6	120,8	2,2	0,4	19,1	8,3	6,3	0,6	FI
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes	1233,5	294,8	8,8	1,4	41,5	9,3	11,9	0,3	FI
	Salada	Alface, beterraba e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	392,2	93,7	1,6	0,3	15,1	5,0	4,7	0,2	FI
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	1096,0	262,0	8,6	1,3	26,5	11,8	19,7	0,3	FI
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	FI
	Prato	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) com grão-de-bico	2147,1	513,1	11,2	1,6	74,4	11,4	27,0	0,3	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Saloia	461,4	110,3	1,4	0,2	18,9	6,9	5,5	0,3	FI
	Prato	Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses	1022,6	244,3	8,1	4,8	33,6	5,1	7,6	0,1	FI
	Salada	Tomate, milho e cebola	236,7	56,7	0,8	0,0	10,3	2,3	2,3	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	419,5	100,3	1,4	0,2	17,5	7,4	4,5	0,3	FI
	Prato	Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa	1806,0	431,7	12,3	1,8	64,2	13,0	15,1	0,8	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	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 rijá, 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.



DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4



Semana 2

17 a 21 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	295,1	70,5	1,8	0,3	10,7	9,5	3,5	0,3	FI
	Prato	Legumes ^{6,12} à bolonhesa com feijão branco e esparguete ¹	2395,6	572,9	10,7	1,7	81,9	9,8	35,2	0,3	FI
	Salada	Alface, cenoura tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	518,8	124,0	1,4	0,2	21,0	7,1	6,6	0,3	FI
	Prato	Salada de batata, brócolos e cenoura	865,5	206,9	7,6	1,1	27,8	5,7	6,2	0,3	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	356,9	85,3	2,6	0,3	11,4	10,1	4,6	0,6	FI
	Prato	Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura	1884,9	450,5	9,0	1,4	67,7	7,9	23,2	0,3	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	170,6	32,0	0,3	0,1	7,0	6,3	2,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	392,2	93,7	1,6	0,3	15,1	5,0	4,7	0,2	FI
	Prato	Arroz de lentilhas e feijão verde	1889,0	451,4	8,0	1,2	72,5	4,4	20,5	0,1	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta	503,8	120,4	1,5	0,2	20,2	8,1	6,4	0,3	FI
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	1388,2	331,7	11,1	1,6	42,4	8,9	14,6	0,2	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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.



DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4



Semana 3

24 a 28 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3	FI
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1580,8	377,8	8,6	1,3	57,7	6,9	16,0	0,3	FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,0	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	403,0	96,3	1,8	0,2	15,5	5,6	4,3	0,6	FI
	Prato	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	1682,8	402,2	10,2	1,3	59,3	8,2	17,0	0,3	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3	FI
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	1309,0	312,8	8,1	1,3	40,0	10,0	19,7	0,3	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	522,1	124,8	1,5	0,2	20,3	8,2	7,5	0,3	FI
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1966,3	469,9	8,7	1,6	72,0	8,2	24,3	0,3	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	43,9	0,2	6,9	6,9	6,3	4,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	FI
	Prato	Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco	2262,2	540,6	12,0	1,8	81,1	8,8	25,2	0,4	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4



Semana 4

1 a 5 de outubro

Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	295,1	70,5	1,8	0,3	10,7	9,5	3,5	0,3	FI
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ^{6,12} à Bolonhesa	1646,6	393,5	9,3	1,4	54,7	14,6	21,7	0,4	FI
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,1	1,1	0,1	9,6	1,6	4,2	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	444,1	105,4	1,9	0,4	17,3	8,9	5,1	0,2	FI
	Prato	Feijoada vegetariana ¹²	1398,9	334,3	8,8	1,3	41,5	8,6	21,7	0,3	FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,0	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	546,2	130,5	2,0	0,3	22,8	11,0	5,6	0,3	FI
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e batata	1563,3	373,7	10,0	1,3	54,6	3,6	14,6	0,3	FI
	Salada	Alface beterraba e cenoura	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	518,7	124,0	2,0	0,3	19,9	5,8	6,4	0,6	FI
	Prato	Jardineira de legumes	1282,3	306,5	8,4	1,3	41,6	11,0	15,6	0,3	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	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 rijá, 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.



DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4



Semana 5

8 a 12 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	526,7	125,9	1,7	0,3	22,5	11,8	5,5	0,4	FI
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha	2063,9	493,2	11,0	1,5	71,4	9,2	25,5	0,3	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,9	2,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	409,0	97,7	1,4	0,2	17,9	7,2	3,5	0,2	FI
	Prato	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)	2727,6	651,9	9,5	1,8	104,9	11,4	34,3	0,3	FI
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,8	1,0	0,0	10,6	2,6	5,7	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	542,0	129,5	2,3	0,3	20,7	5,8	6,2	0,6	FI
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille	1133,6	270,7	7,7	1,2	32,4	4,0	16,3	0,1	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	521,6	124,7	1,9	0,2	22,2	10,4	4,9	0,3	FI
	Prato	Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas	1437,1	343,5	9,2	1,4	46,9	7,8	17,4	0,3	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,5	0,5	0,1	7,0	6,9	4,0	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor	464,7	111,1	2,2	0,3	16,1	13,9	7,4	0,3	FI
	Prato	Chili vegetariano ⁹ com arroz branco	2346,0	560,7	11,9	1,8	85,0	11,8	26,8	0,5	FI
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2	FI
	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 rijas, 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.



DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4



Semana 6

15 a 19 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	FI
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz de milho	1257,7	300,7	11,1	1,6	43,1	5,2	6,4	0,3	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,5	0,5	0,1	7,0	6,9	4,0	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	FI
	Prato	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão de bico	1429,6	341,6	3,2	0,4	60,4	8,6	16,4	0,3	FI
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	439,6	105,1	1,6	0,3	19,1	9,0	3,8	0,3	FI
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	1096,0	262,0	8,6	1,3	26,5	11,8	19,7	0,3	FI
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	41,9	0,5	0,1	5,6	5,4	4,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	403,0	96,3	1,8	0,2	15,5	5,6	4,3	0,6	FI
	Prato	Esparguete ¹ com mistura de legumes chineses	1022,6	244,3	8,1	4,8	33,6	5,1	7,6	0,1	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	43,9	0,2	6,9	6,9	6,3	4,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	379,5	90,7	1,6	0,3	15,1	5,2	4,0	0,3	FI
	Prato	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)	1299,1	310,5	10,5	1,4	39,7	9,8	13,8	0,3	FI
	Salada	Tomate, alface e beterraba	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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 rijá, 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 7

22 a 26 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	FI
	Prato	Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses	1022,6	244,3	8,1	4,8	33,6	5,1	7,6	0,1	FI
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3	FI
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1115,6	266,6	10,7	1,6	35,9	2,6	5,8	0,3	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa	396,6	94,8	1,4	0,2	15,4	3,7	5,0	0,1	FI
	Prato	Rancho vegetariano ¹	2060,4	492,4	11,8	1,7	72,3	14,2	23,3	0,3	FI
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,0	10,9	2,9	2,9	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3	FI
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1724,7	412,2	8,1	1,2	60,4	9,8	23,3	0,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	509,0	121,6	0,9	0,1	21,9	7,1	6,3	0,3	FI
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	1557,1	372,1	8,7	1,3	55,6	4,6	16,1	0,2	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4/233,6	74,9/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0	FI
	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 rijá, 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.



DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4



Semana 829 de outubro a 2 de novembro

Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	383,7	91,7	2,2	0,4	14,0	12,2	4,7	0,3	FI
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz branco	1213,4	290,0	10,7	1,6	41,9	1,9	5,4	0,2	FI
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	546,2	130,5	2,0	0,3	22,8	11,0	506,0	0,3	FI
	Prato	Empadão de legumes	595,6	142,3	0,2	0,1	29,6	7,0	5,0	0,2	FI
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	355,1	84,9	2,1	0,3	13,4	11,5	3,8	0,3	FI
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas e milho	1605,8	383,9	8,7	1,3	59,5	3,4	15,4	0,2	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										

Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	392,2	93,7	1,6	0,3	15,1	5,0	4,7	0,2	FI
	Prato	Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa	1806,0	431,7	12,3	1,8	64,2	13,0	15,1	0,8	FI
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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 rijá, 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.



DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4



Semana 9

5 a 9 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3	FI
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶)	1912,2	457,0	8,1	1,5	72,0	8,2	22,1	0,3	FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3	FI
	Prato	Massa espiral ¹ com legumes salteados	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,3	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	FI
	Prato	Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco	2262,2	540,6	12,0	1,8	81,1	8,8	25,2	0,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	383,7	91,7	2,2	0,4	14,0	12,2	4,7	0,3	FI
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ^{6,12} à Bolonhesa	1646,6	393,5	9,3	1,4	54,7	14,6	21,7	0,4	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	513,8	122,8	1,8	0,3	20,4	7,4	6,3	0,3	FI
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1870,6	447,0	7,8	1,1	73,0	5,5	19,5	0,3	FI
	Salada	Alface, milho e beterraba	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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 rijá, 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 10

12 a 16 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	521,6	124,7	1,9	0,2	22,2	10,4	4,9	0,3	FI
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor e aipo ⁹) com massa fusilli ¹	1627,6	389,0	9,4	1,5	54,2	13,9	21,4	0,5	FI
	Salada	Alface, couve roxa e milho	316,9	75,8	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	444,1	105,4	1,9	0,4	17,3	8,9	5,1	0,2	FI
	Prato	Favas estufadas com batata cozida	1303,3	311,5	8,0	1,2	40,8	5,2	18,0	0,2	FI
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,9	4,7	3,4	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	419,5	100,3	1,4	0,2	17,5	7,4	4,5	0,3	FI
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes	1081,9	258,6	8,0	1,2	36,1	9,5	10,1	0,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cenoura e nabo	547,2	130,8	2,1	0,2	23,4	8,7	4,6	0,3	FI
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	1309,0	312,8	8,1	1,3	40,0	10,0	19,7	0,3	FI
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês	383,7	91,7	2,2	0,4	14,0	12,2	4,7	0,3	FI
	Prato	Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	2315,8	553,4	9,3	1,7	88,8	7,0	26,5	0,3	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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 rijá, 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 11

19 a 23 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda	419,5	100,3	1,4	0,2	17,5	7,4	4,5	0,3	FI
	Prato	Massa ¹ de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	1773,0	423,7	3,0	0,6	65,1	12,5	33,1	0,3	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	505,6	120,8	2,2	0,4	19,1	8,3	6,3	0,6	FI
	Prato	Cogumelos ¹² e curgete no forno com arroz de cenoura	1165,9	278,7	10,9	1,7	37,8	5,6	6,5	0,3	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	518,7	124,0	2,0	0,3	19,9	5,8	6,4	0,6	FI
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	1576,1	376,7	7,7	1,1	54,7	4,7	20,8	0,3	FI
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4	37,6	0,7	0,1	4,9	4,7	3,4	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	567,8	135,7	2,2	0,3	24,1	12,7	5,3	0,3	FI
	Prato	Grão de bico estufado com caril e massa fusilli ¹	1714,9	409,9	10,8	1,5	60,0	3,4	16,4	0,3	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,9	2,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	392,2	93,7	1,6	0,3	15,1	5,0	4,7	0,2	FI
	Prato	Feijoada vegetariana ¹²	1398,0	334,3	8,8	1,3	41,5	8,6	21,7	0,3	FI
	Salada	Milho, alface e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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 rijá, 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

26 a 30 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	FI
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1257,7	300,7	11,1	1,6	43,1	5,2	6,4	0,3	FI
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa	506	121	1,6	0,2	20,9	8,9	5,8	0,3	FI
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1966,3	469,9	8,7	1,6	72,0	8,2	24,3	0,3	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	522	132	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3	FI
	Prato	Rancho vegetariano ¹	2060,4	492,4	11,8	1,7	72,3	14,2	23,3	0,3	FI
	Salada	Alface, cenoura e pimento	145	35	0,5	0,1	4,8	4,6	3	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	486	116	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3	FI
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1580,8	377,8	8,6	1,3	57,7	6,9	16	0,3	FI
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4/414,7	74,9/99,1	0,5/3,5	0,2/1,5	16,5/12,1	16,3/12,1	1,1/4,9	0,0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	519	124	1,4	0,2	21	7,1	6,6	0,3	FI
	Prato	Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses	1022,6	244,3	8,1	4,8	33,6	5,1	7,6	0,1	FI
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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 rijas, 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.



DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4



Semana 13

3 a 7 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Saloia	461,4	110,3	1,4	0,2	18,9	6,9	5,5	0,3	FI
	Prato	Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas	1396,5	333,8	9	1,4	44	10,6	18,6	0,3	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,9	2,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	518,7	124,0	2,0	0,3	19,9	5,8	6,4	0,6	FI
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	1213,5	290	8,7	1,4	40,6	8,4	11,4	0,4	FI
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	FI
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	1096	262	8,6	1,3	26,5	11,8	19,7	0,3	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,5	0,5	0,1	7,0	6,9	4,0	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	295,1	70,5	1,8	0,3	10,7	9,5	3,5	0,3	FI
	Prato	Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete ¹	1022,6	244,3	8,1	4,8	33,6	5,1	7,6	0,1	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	43,9	0,2	6,9	6,9	6,3	4,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	379,5	90,7	1,6	0,3	15,1	5,2	4,0	0,3	FI
	Prato	Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura	1884,9	450,5	9,0	1,4	67,7	7,9	23,2	0,3	FI
	Salada	Alface, milho e pimento	277,4	66,4	1,1	0,1	10,1	2,1	4,3	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4/714,0	74,9/170,6	0,5/2,1	0,2/1,2	16,5/31,7	16,3/12,2	1,1/5,8	0,0/0,1	FI
	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 rijas, 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 14

10 a 14 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	444,1	105,4	1,9	0,4	17,3	8,9	5,1	0,2	FI
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ⁹	1646,6	393,5	9,3	1,4	54,7	14,6	21,7	0,4	FI
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,4	3,1	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	FI
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida	1353,3	324,3	8,4	1,3	42,5	8,2	19	0,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	403,0	96,3	1,8	0,2	15,5	5,6	4,3	0,6	FI
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho	1257,7	300,7	11,1	1,6	43,1	5,2	6,4	0,3	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	509,0	121,6	0,9	0,1	21,9	7,1	6,3	0,3	FI
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1724,7	412,2	8,1	1,2	60,4	9,8	23,3	0,4	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	392,2	93,7	1,6	0,3	15,1	5,0	4,7	0,2	FI
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	1557,1	372,1	8,7	1,3	55,6	4,6	16,1	0,2	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4/416,8	74,9/99,6	0,5/3,6	0,2/1,5	16,5/12,2	16,3/12,2	1,1/4,9	0,0/0,1	FI
	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 rijas, 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.