

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve coração ¹²		298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} (carne de vaca e carne de porco) no forno com massa esparguete ¹		1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Salada	Beterraba, feijão verde e curgete salteada		197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	Sobremesa	Fruta de época		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de brócolos ¹²		399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} fritos com arroz de cenoura		2635,1	629,8	30,8	4,0	64,4	2,6	5,6	1,6
	Legumes	Couve roxa, cebola e milho		316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0
	Sobremesa	Fruta de época		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve flor ¹²		452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Rancho de carne (carne de porco, chouriço ⁶ , grão-de-bico, massa riscada ¹)		2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Legumes	Incorporados: repolho, cenoura e couve lombarda									
	Sobremesa	Fruta de época		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês ¹²		374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Pescada ⁴ estufada com saladinha de batata		1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7
	Legumes	Ervilha, feijão verde e cenoura		284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta de época		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura e feijão branco ¹²		418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Perninha de frango no forno com orégãos e arroz branco		1700,5	406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6
	Legumes	Brócolos, couve roxa e cenoura		137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2
	Sobremesa	Fruta de época		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):

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.