

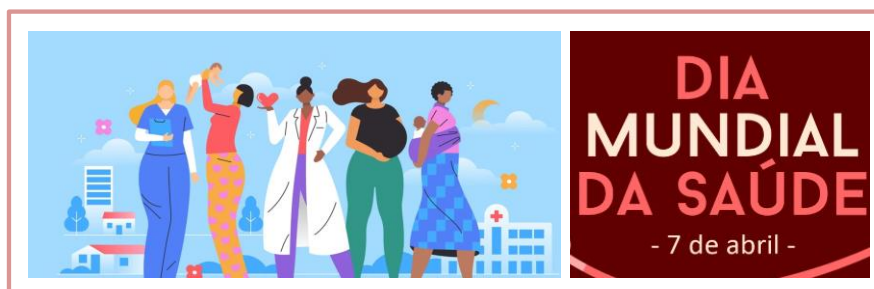


Alergénios
(*)

Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

| | | |
|---------------|----------------|--------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Pausa letiva |
| | 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 | |

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.

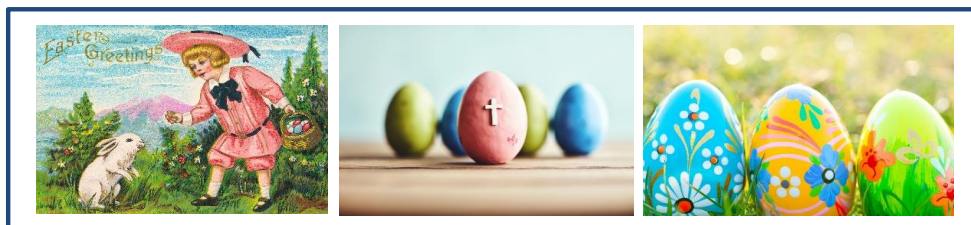


Alergénios
(*) Prot. HC Açúc. Lip AG Sat Sal Kcal

| | 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 | | | | | | | |

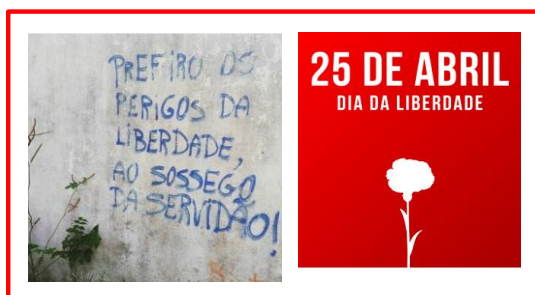
Pausa letiva

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 | | | | | | | | | |

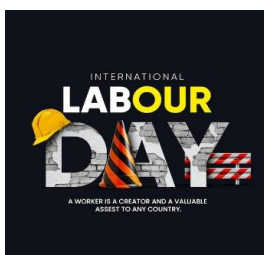
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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.

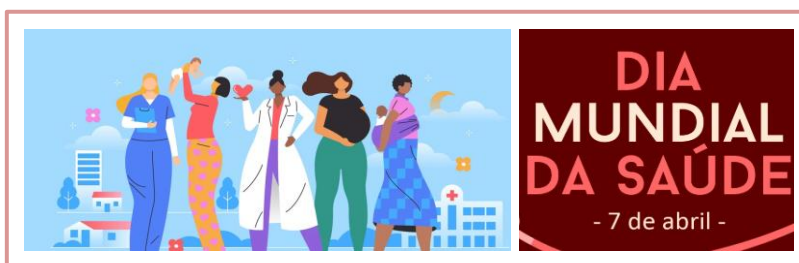
1º de Maio: Dia do Trabalhador



Semana de 7 a 11 de abril de 2025

| | | alergêneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal |
|---------------------------|---------|--|------|------|------|------|--------|-----|-------|
| 2ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de abóbora e couve-flor | 4,0 | 13,6 | 3,2 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 78,3 |
| | Prato | empadão de arroz com cavala, ervilhas, cenoura e milho | 15,7 | 22,3 | 2,0 | 8,2 | 1,2 | 1,0 | 227,8 |
| | Salada | incorporados: cenoura, ervilha e milho | 2,3 | 6,7 | 1,3 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 39,2 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com fiambre de frango | 6,8 | 24,3 | 1 | 4,5 | 1,5 | 1,4 | 166,9 |
| Lanche | | pão de centeio com queijo + iogurte sólido | 12,7 | 41,0 | 16,6 | 5,0 | 2,5 | 1,2 | 261,7 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 3ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de feijão-verde e cebola | 4,1 | 14,7 | 3,9 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 83,5 |
| | Prato | jardineira de frango (batata, chouriço, feijão-verde, ervilhas, cenoura) | 19,0 | 18,6 | 3,4 | 5,1 | 0,9 | 0,3 | 197,6 |
| | Salada | incorporados: feijão-verde, cenoura e ervilha | 2,1 | 3,9 | 1,9 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 26,0 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com queijo | 8,3 | 13,5 | 0,5 | 3,2 | 1,6 | 0,9 | 116,8 |
| Lanche | | pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época | 7,4 | 32,2 | 8,8 | 4,7 | 1,5 | 1,4 | 203,0 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte líquido | 4,5 | 17,3 | 17,3 | 2,0 | 1,1 | 0,2 | 104,3 |
| 4ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-lombarda | 3,9 | 13,3 | 3,0 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 76,5 |
| | Prato | petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho | 12,6 | 18,8 | 0,4 | 7,6 | 1,2 | 0,2 | 196,1 |
| | Legumes | alface, tomate e cenoura | 0,8 | 1,8 | 1,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,9 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão integral com fiambre de peru | 6,1 | 18,0 | 1,1 | 5,2 | 1,7 | 1,3 | 145,1 |
| Lanche | | pão de mistura com manteiga + iogurte líquido | 8,6 | 41,5 | 18,2 | 9,1 | 4,9 | 1,0 | 284,8 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 5ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de grão-de-bico e nabo | 4,5 | 16,7 | 3,9 | 1,8 | 0,2 | 0,2 | 95,8 |
| | Prato | perna de peru estufada com cenoura e pimento, esparguete | 25,4 | 18,9 | 2,7 | 12,9 | 3,5 | 0,5 | 294,3 |
| | Salada | brócolos, cenoura e milho salteados | 1,3 | 4,9 | 1,1 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 28,0 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com manteiga | 4,1 | 24,3 | 1,0 | 7,2 | 3,8 | 0,8 | 180,5 |
| Lanche | | pão de mistura com queijo + sumo de fruta 100% | 9,2 | 43,2 | 19,9 | 2,9 | 1,3 | 1,1 | 239,7 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | leite m/g | 6,6 | 9,8 | 9,8 | 3,2 | 1,8 | 0,2 | 93,7 |
| 6ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de alho-francês | 3,4 | 12,8 | 2,5 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 71,9 |
| | Prato | chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura | 8,1 | 33,1 | 3,9 | 6,9 | 1,0 | 0,4 | 228,6 |
| | Legumes | <u>incorporados</u> : pimento, cenoura e curgete | 0,9 | 2,1 | 2,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 13,5 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com queijo | 8,3 | 13,5 | 0,5 | 3,2 | 1,6 | 0,9 | 116,8 |
| Lanche | | pão de mistura com fiambre de frango + iogurte sólido | 12,3 | 39,9 | 16,6 | 7,0 | 2,8 | 1,6 | 273,2 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | bolacha água e sal (DI) | 2,5 | 15,3 | 0,4 | 4,5 | 1,9 | 0,3 | 112,7 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1.Cereais que contêm glúten, 2.Crustáceos , 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.



Semana de 14 a 18 de abril de 2025

| | | alergéneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal |
|---------------------------|---------|---|------|------|------|------|--------|-----|-------|
| 2ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-coração | 3,7 | 13,3 | 2,5 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 75,7 |
| | Prato | almondegas de aves (frango e peru) estufadas com molho de tomate e esparguete | 16,7 | 21,9 | 1,4 | 16,2 | 0,5 | 0,2 | 301,8 |
| | Legumes | couve-coração, couve-roxa e cenoura | 1,2 | 2,9 | 2,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 17,1 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com queijo | 8,3 | 13,5 | 0,5 | 3,2 | 1,6 | 0,9 | 116,8 |
| Lanche | | pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido | 12,3 | 39,9 | 16,6 | 7,0 | 2,8 | 1,6 | 273,2 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 3ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de cenoura | 3,4 | 12,8 | 2,5 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 71,9 |
| | Prato | filetes de abrótea estufados com molho de tomate e arroz branco | 17,2 | 25,0 | 1,1 | 6,9 | 1,0 | 0,4 | 233,0 |
| | Salada | alface, milho e beterraba | 1,6 | 5,8 | 2,1 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 31,8 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com manteiga | 4,1 | 24,3 | 1,0 | 7,2 | 3,8 | 0,8 | 180,5 |
| Lanche | | pão de sementes com queijo + fruta da época | 8,6 | 27,4 | 8,9 | 4,1 | 1,6 | 0,5 | 183,0 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | leite m/g | 6,6 | 9,8 | 9,8 | 3,2 | 1,8 | 0,2 | 93,7 |
| 4ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de espinafres e feijão-manteiga | 4,7 | 15,0 | 2,7 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 88,0 |
| | Prato | guisado de carne de vaca com massa macarronete e legumes | 23,2 | 21,9 | 2,9 | 7,7 | 2,2 | 0,3 | 250,8 |
| | Legumes | incorporados : cenoura, feijão verde e milho | 1,1 | 5,4 | 1,5 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 28,3 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão mistura com fiambre de frango | 6,8 | 24,3 | 1 | 4,5 | 1,5 | 1,4 | 166,9 |
| Lanche | | pão de mistura com queijo + iogurte líquido | 13,1 | 41,5 | 18,2 | 4,7 | 2,3 | 1,2 | 262,7 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 5ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de brócolos e feijão-branco | 5,1 | 15,3 | 2,9 | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 91,1 |
| | Prato | saladinha de ovo com batata cozida e grão de bico (ovo cozido, batata e grão de bico) | 12,0 | 18,9 | 3,4 | 9,5 | 2,0 | 0,4 | 209,8 |
| | Legumes | couve-coração, cenoura e pimento salteados | 0,8 | 2,1 | 1,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 13,3 |
| Pão - Sobremesa | mistura | gelado | 2,1 | 17,6 | 17,3 | 5,6 | 5,3 | 0,0 | 127,5 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com queijo | 8,3 | 13,5 | 0,5 | 3,2 | 1,6 | 0,9 | 116,8 |
| Lanche | | pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época | 7,4 | 32,2 | 8,8 | 4,7 | 1,5 | 1,4 | 203,0 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte sólido | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 106,3 |
| 6ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de curgete e couve-flor | 3,8 | 13,2 | 2,9 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 75,8 |
| | Prato | peito de frango no forno fatiado com pimentos e arroz de ervilhas | 24,6 | 21,4 | 1,4 | 7,5 | 1,2 | 0,3 | 253,8 |
| | Salada | couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados | 1,7 | 2,6 | 2,2 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 20,4 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de centeio com fiambre de peru | 5,4 | 25,5 | 1,1 | 4,2 | 1,4 | 1,3 | 163,8 |
| Lanche | | pão de mistura com manteiga + iogurte sólido | 9,6 | 39,9 | 16,6 | 9,7 | 5,2 | 1,1 | 286,9 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | bolacha de milho (DI) | 0,8 | 11,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 52,0 |

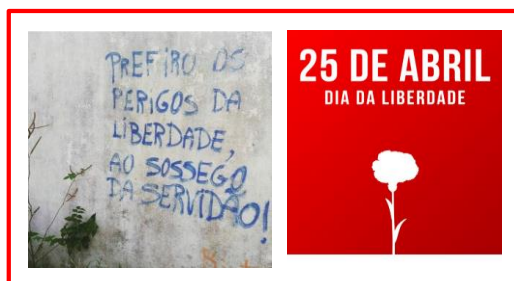
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para 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.



Semana de 21 a 25 de abril de 2025

| | | alergêneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal |
|---------------------------|---------|---|------|------|------|------|--------|-----|-------|
| 2ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-lombarda e abóbora | 4,0 | 13,4 | 3,1 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 77,3 |
| | Prato | arroz de atum com cenoura e ervilhas | 15,4 | 19,6 | 2,0 | 9,8 | 0,9 | 0,7 | 229,9 |
| | Salada | cenoura, couve coração e repolho salteado | 1,3 | 3,3 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 20,1 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com manteiga | 4,1 | 24,3 | 1,0 | 7,2 | 3,8 | 0,8 | 180,5 |
| Lanche | | pão integral com queijo + sumo de fruta 100% | 8,5 | 37,0 | 20,0 | 3,7 | 1,4 | 1,0 | 217,8 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | leite m/g | 6,6 | 9,8 | 9,8 | 3,2 | 1,8 | 0,2 | 93,7 |
| 3ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de nabo e couve-flor | 4,1 | 14,6 | 4,2 | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 83,8 |
| | Prato | hambúrguer de carnes (frango e peru) estufado com tomate e esparguete | 19,6 | 17,4 | 1,4 | 9,0 | 2,7 | 0,3 | 230,8 |
| | Salada | alface, beterraba e tomate | 1,2 | 2,7 | 2,7 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 16,5 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com queijo | 8,3 | 13,5 | 0,5 | 3,2 | 1,6 | 0,9 | 116,8 |
| Lanche | | pão de mistura com fiambre de frango + iogurte líquido | 11,3 | 41,5 | 18,2 | 6,4 | 2,5 | 1,5 | 271,2 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 4ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-branca e feijão-manteiga | 4,8 | 15,8 | 3,4 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 91,0 |
| | Prato | filetes de pescada panados no forno com arroz branco | 18,1 | 32,1 | 0,9 | 8,0 | 1,2 | 0,5 | 276,5 |
| | Salada | tomate, couve-roxa e cenoura | 0,9 | 2,9 | 2,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,0 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com fiambre de peru | 6,8 | 24,3 | 1 | 4,5 | 1,5 | 1,4 | 166,9 |
| Lanche | | pão de mistura com manteiga + fruta da época | 4,7 | 32,2 | 8,8 | 7,4 | 3,9 | 0,8 | 216,6 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte sólido | 5,5 | 15,6 | 15,6 | 2,5 | 1,4 | 0,3 | 106,3 |
| 5ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de espinafres | 3,6 | 12,9 | 2,6 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 74,3 |
| | Prato | perna de peru no forno fatiada com molho de tomilho e limão, massa cotovelinhos | 24,9 | 16,9 | 0,9 | 12,8 | 3,5 | 0,4 | 283,6 |
| | Legumes | cogumelos, cenoura e milho salteados | 1,2 | 4,7 | 1,0 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 26,7 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de sementes com queijo | 8,0 | 19,5 | 1,1 | 3,9 | 1,5 | 0,4 | 146,9 |
| Lanche | | pão de mistura com fiambre de peru + iogurte sólido | 12,3 | 39,9 | 16,6 | 7,0 | 2,8 | 1,6 | 273,2 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | bolacha maria (DI) | 1,3 | 13,3 | 6,7 | 6,4 | 0,7 | 0,0 | 115,5 |
| 6ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | Feriado | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Legumes | | | | | | | | |
| Pão - Sobremesa | | | | | | | | | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | | | | | | | | |
| Lanche | | | | | | | | | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | | | | | | | | |

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

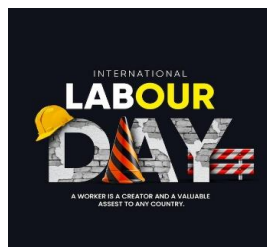


Semana de 28 a 2 de maio de 2025

| | | alergéneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal | |
|---------------------------|---------|--|---|------|------|------|--------|-----|-------|------|
| 2ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de alho-francês | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne picada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); queijo (leite); manteiga (leite, soja); iogurte (leite) | 3,1 | 12,4 | 2,2 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 69,0 |
| | Prato | esparguete à bolonhesa (carne de vaca) | 15,9 | 21,7 | 1,4 | 15,5 | 0,5 | 0,2 | 291,5 | |
| | Salada | alface, pepino e milho | 1,3 | 4,1 | 0,5 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 24,9 | |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de sementes com queijo | 8,0 | 19,5 | 1,1 | 3,9 | 1,5 | 0,4 | 146,9 | |
| Lanche | | pão de mistura com manteiga + fruta da época | 4,7 | 32,2 | 8,8 | 7,4 | 3,9 | 0,8 | 216,6 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte líquido | 4,5 | 17,3 | 17,3 | 2,0 | 1,1 | 0,2 | 104,3 | |
| 3ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de ervilhas | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filetes de red-fish; leite-creme (leite); pão (glúten); fiambre de peru (leite, soja); queijo (leite); iogurte (leite) | 4,9 | 14,9 | 2,9 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 88,2 |
| | Prato | filete de red-fish no forno com arroz de tomate | 17,6 | 17,4 | 0,8 | 9,1 | 1,4 | 0,4 | 244,2 | |
| | Legumes | brócolos, couve-flor e cenoura salteados | 1,5 | 1,9 | 1,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 14,9 | |
| Pão - Sobremesa | mistura | leite-creme | 4,4 | 14,6 | 13,9 | 5,1 | 1,7 | 0,1 | 121,2 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com fiambre de peru | 6,8 | 24,3 | 1,0 | 4,5 | 1,5 | 1,4 | 166,9 | |
| Lanche | | pão integral com queijo + iogurte sólido | 13,4 | 33,6 | 16,6 | 6,0 | 2,8 | 1,2 | 242,9 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| 4ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve coração | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); manteiga (leite, soja); fiambre de frango (leite, soja); leite | 3,7 | 13,3 | 2,5 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 75,7 |
| | Prato | perna de frango assada com tomilho e massa macarronete | 28,4 | 16,9 | 0,9 | 6,5 | 1,2 | 0,5 | 241,0 | |
| | Salada | feijão-verde, cenoura e repolho salteados | 1,3 | 3,5 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 20,3 | |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com manteiga | 4,1 | 24,3 | 1,0 | 7,2 | 3,8 | 0,8 | 180,5 | |
| Lanche | | pão de mistura com fiambre de frango + fruta da época | 7,4 | 32,2 | 8,8 | 4,7 | 1,5 | 1,4 | 203 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | leite m/g | 6,6 | 9,8 | 9,8 | 3,2 | 1,8 | 0,2 | 93,7 | |
| 5ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | Feriado | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Legumes | | | | | | | | | |
| Pão - Sobremesa | | | | | | | | | | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | | | | | | | | | |
| Lanche | | | | | | | | | | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | | | | | | | | | |
| 6ª-feira | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de nabo e feijão-vermelho | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; ovo; pão (glúten); queijo (leite); fiambre de peru (leite, soja); bolachas de milho (soja) | 4,6 | 16,2 | 3,9 | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 92,9 |
| | Prato | ovo mexido com arroz de ervilhas | 9,7 | 18,2 | 0,7 | 11,5 | 2,2 | 0,4 | 217,0 | |
| | Salada | tomate, beterraba e couve branca em juliana | 1,4 | 3,1 | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 18,5 | |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com queijo | 8,3 | 13,5 | 0,5 | 3,2 | 1,6 | 0,9 | 116,8 | |
| Lanche | | pão de mistura com fiambre de peru + fruta da época | 7,4 | 32,2 | 8,8 | 4,7 | 1,5 | 1,4 | 203 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | bolacha de milho (DI) | 0,8 | 11,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 52 | |

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

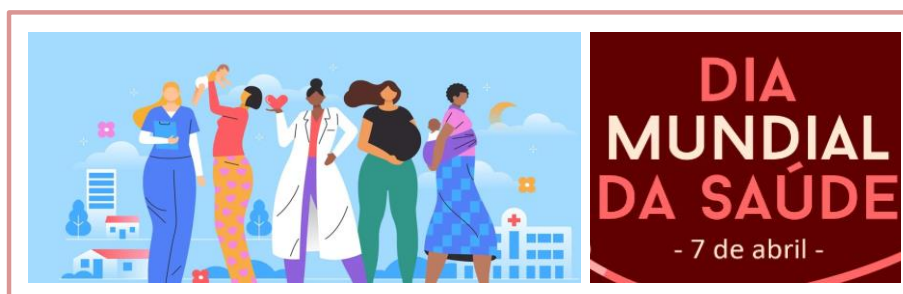
1º de Maio: Dia do Trabalhador



Semana de 7 a 11 de abril de 2025

| | | | | alergêneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal |
|----------------------------------|---------|--|--|------------|------|------|------|-----|--------|-------|------|
| 2ª-feira | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de abóbora e couve-flor | | | 4,0 | 13,6 | 3,2 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 78,3 |
| | Prato | empadão de arroz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão de sementes (glúten, sésamo); | 12,7 | 46,1 | 1,9 | 3,8 | 0,5 | 0,2 | 273,6 | |
| | Salada | incorporados : cenoura, ervilha e milho | pão (glúten); | 2,3 | 6,7 | 1,3 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 39,2 | |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | pão (glúten); | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de sementes com margarina | margarina (soja); | 3,5 | 19,5 | 1,1 | 7,6 | 1,9 | 0,1 | 162,0 | |
| Lanche | | pão de mistura com marmelada + fruta da época | iogurte vegetal (soja) | 11,1 | 37,8 | 18,8 | 6,2 | 1,2 | 0,5 | 250,1 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte vegetal | | 2,0 | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 63,8 | |
| 3ª-feira | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de feijão-verde e cebola | | 4,1 | 14,7 | 3,9 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 83,5 | |
| | Prato | jardineira vegetariana (batata, favas, feijão-verde, ervilhas, cenoura) | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); | 6,6 | 20,6 | 3,4 | 3,5 | 0,5 | 0,2 | 141,4 | |
| | Salada | incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde | margarina (soja); | 2,1 | 3,9 | 1,9 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 26,0 | |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | margarina (soja); | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com compota | bebida vegetal (soja) | 4,1 | 29,1 | 5,7 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 139,6 | |
| Lanche | | pão integral com margarina + bebida vegetal | | 10,6 | 26,4 | 9,0 | 11,3 | 2,4 | 1,5 | 249,6 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| 4ª-feira | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-lombarda | | 3,9 | 13,3 | 3,0 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 76,5 | |
| | Prato | seitan no forno com molho cremoso de cenoura e arroz branco | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; seitan (glúten, soja); | 5,9 | 26,1 | 2,0 | 7,9 | 1,1 | 0,3 | 201,9 | |
| | Legumes | alface, tomate e cenoura | pão (glúten); | 0,8 | 1,8 | 1,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | pão (glúten); | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com margarina | margarina (soja); | 4,1 | 24,3 | 1,0 | 7,2 | 3,8 | 0,8 | 180,5 | |
| Lanche | | pão de mistura com marmelada + fruta da época | iogurte vegetal (soja) | 4,7 | 37,7 | 14,3 | 0,9 | 0,2 | 0,7 | 179,1 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte vegetal | | 2,0 | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 63,8 | |
| 5ª-feira | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de grão-de-bico e nabo | | 4,5 | 16,7 | 3,9 | 1,8 | 0,2 | 0,2 | 95,8 | |
| | Prato | esparguete salteado com tomate e grão | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; | 8,7 | 32,0 | 1,5 | 4,9 | 0,7 | 0,1 | 210,8 | |
| | Salada | brócolos, cenoura e milho salteados | esparguete (glúten); | 1,3 | 4,9 | 1,1 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 28,0 | |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | pão (glúten); | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com compota | iogurte vegetal (soja); | 4,1 | 29,1 | 5,7 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 139,6 | |
| Lanche | | pão de mistura com margarina + iogurte vegetal | margarina (soja) | 9,1 | 26,9 | 3,6 | 9,3 | 2,1 | 0,7 | 237,2 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| 6ª-feira | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de alho-francês | | 3,4 | 12,8 | 2,5 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 71,9 | |
| | Prato | chili de legumes (feijão-preto, milho, pimento, cenoura, curgete) com arroz de cenoura | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; | 8,1 | 33,1 | 3,9 | 6,9 | 1,0 | 0,4 | 228,6 | |
| | Legumes | incorporados : pimento, cenoura e curgete | pão (glúten); margarina (leite, soja); | 0,9 | 2,1 | 2,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | iogurte vegetal (soja); | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com margarina | bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite) | 4,1 | 24,3 | 1,0 | 7,2 | 3,8 | 0,8 | 180,5 | |
| Lanche | | pão de mistura com compota + iogurte vegetal | | 9,1 | 31,7 | 8,4 | 3,5 | 0,6 | 0,7 | 203,4 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | bolacha água e sal | | 2,5 | 15,3 | 0,4 | 4,5 | 1,9 | 0,3 | 112,7 | |

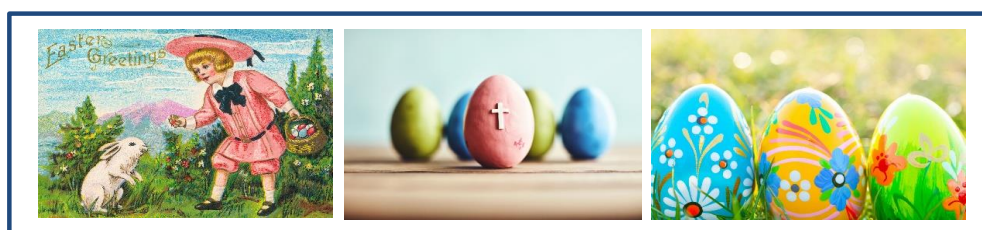
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 14 a 18 de abril de 2025

| | | | | alergêneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal |
|---------------------------|---------|--|----------------|---|------|------|------|------|--------|-----|-------|
| 2ª-feira | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-coração | | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; | 3,7 | 13,3 | 2,5 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 75,7 |
| | Prato | hambúrguer de espinafres no forno com esparguete e ervilhas salteadas | | hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja) | 15,3 | 61,8 | 1,1 | 15,9 | 1,0 | 0,1 | 320,6 |
| | Salada | couve-coração, couve-roxa e cenoura | | | 1,2 | 2,9 | 2,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 17,1 |
| Pão - Sobremesa | | mistura | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com compota | | | 4,1 | 29,1 | 5,7 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 139,6 |
| Lanche | | pão de mistura com margarina + bebida vegetal | | | 11,3 | 32,6 | 8,9 | 10,6 | 2,2 | 1,6 | 271,4 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 3ª-feira | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de cenoura | | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; falafel (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja) | 3,4 | 12,8 | 2,5 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 71,9 |
| | Prato | falafel (bolinhos de grão-de-bico) no forno com arroz branco | | | 8,8 | 47,2 | 1,5 | 7,8 | 1,1 | 0,2 | 299,3 |
| | Legumes | alface, milho e beterraba | | | 1,6 | 5,8 | 2,1 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 31,8 |
| Pão - Sobremesa | | mistura | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de centeio com margarina | | | 2,7 | 25,4 | 1,0 | 6,1 | 1,5 | 0,6 | 170,0 |
| Lanche | | pão de mistura com marmelada + fruta da época | | | 4,7 | 37,7 | 14,3 | 0,9 | 0,2 | 0,7 | 179,1 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte vegetal | | | 2,0 | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 63,8 |
| 4ª-feira | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de espinafres e feijão-manteiga | | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten); iogurte vegetal (soja) | 4,7 | 15,0 | 2,7 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 88,0 |
| | Prato | guisado de favas com massa macarronete e legumes | | | 7,8 | 24,3 | 4,1 | 3,9 | 0,6 | 0,3 | 165,3 |
| | Legumes | incorporados : cenoura, feijão verde e milho | | | 1,1 | 5,4 | 1,5 | 0,3 | 0,0 | 0,1 | 28,3 |
| Pão - Sobremesa | | mistura | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com compota | | | 4,1 | 29,1 | 5,7 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 139,6 |
| Lanche | | pão de mistura com marmelada + iogurte vegetal | | | 9,1 | 32,4 | 9,1 | 3,5 | 0,6 | 0,7 | 206,8 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 5ª-feira | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de brócolos e feijão-branco | | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja) | 5,1 | 15,3 | 2,9 | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 91,1 |
| | Prato | saladinha de grão de bico com batata cozida | | | 8,8 | 38,6 | 2,4 | 4,5 | 0,6 | 0,2 | 234,7 |
| | Legumes | couve-coração, cenoura e pimento salteados | | | 0,8 | 2,1 | 1,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 13,3 |
| Pão - Sobremesa | | mistura | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com margarina | | | 3,5 | 19,5 | 1,1 | 7,6 | 1,9 | 0,1 | 162,0 |
| Lanche | | pão de mistura com compota + sumo de fruta 100% | | | 4,7 | 48,1 | 24,7 | 0,8 | 0,1 | 0,7 | 220,9 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte vegetal | | | 2,0 | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 63,8 |
| 6ª-feira | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de curgete e couve-flor | | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos, leite) | 3,8 | 13,2 | 2,9 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 75,8 |
| | Prato | feijão-vermelho estufado com couve-coração, cenoura e pimento, arroz de ervilhas | | | 9,1 | 32,0 | 3,1 | 6,9 | 1,0 | 0,3 | 229,2 |
| | Salada | couve-de-bruxelas, couve-flor e cenoura salteados | | | 1,7 | 2,6 | 2,2 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 20,4 |
| Pão - Sobremesa | | mistura | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com marmelada | | | 4,1 | 29,8 | 6,5 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 143,1 |
| Lanche | | pão de mistura com margarina + iogurte vegetal | | | 9,1 | 26,9 | 3,6 | 9,3 | 2,1 | 0,7 | 237,2 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | bolacha água e sal | | | 2,5 | 15,3 | 0,4 | 4,5 | 1,9 | 0,3 | 112,7 |

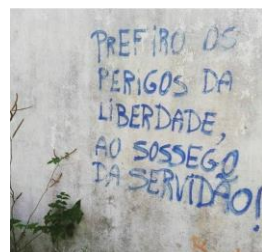
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 21 a 25 de abril de 2025

| | | | | alergêneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal | |
|---------------------------|---------|---|--|------------|------|------|------|-----|--------|-----|-------|--|
| 2ª-feira | | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-lombarda e abóbora | | | 4,0 | 13,4 | 3,1 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 77,3 | |
| | Prato | salteado de favas com cogumelos e arroz de cenoura | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; | 4,4 | 19,9 | 1,7 | 6,4 | 0,9 | 0,2 | 0,2 | 156,7 | |
| | Salada | cenoura, couve coração e repolho salteado | cogumelos (sulfitos); pão (glúten); | 1,3 | 3,3 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 20,1 | |
| Pão - Sobremesa | | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com margarina | | 4,1 | 24,3 | 1,0 | 7,2 | 3,8 | 0,8 | 0,8 | 180,5 | |
| Lanche | | pão de mistura com compota + fruta da época | | 4,7 | 37,0 | 13,5 | 0,9 | 0,2 | 0,7 | 0,7 | 175,7 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte vegetal | | 2,0 | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 63,8 | |
| 3ª-feira | | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de nabo e couve-flor | | 4,1 | 14,6 | 4,2 | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 83,8 | |
| | Prato | hambúrguer de espinafres no forno com esparguete e ervilhas salteadas | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; | 15,3 | 61,8 | 1,1 | 15,9 | 1,0 | 0,1 | 0,1 | 320,6 | |
| | Salada | alface, beterraba e tomate | hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); | 1,2 | 2,7 | 2,7 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 16,5 | |
| Pão - Sobremesa | | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com marmelada | | 4,1 | 29,8 | 6,5 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 0,7 | 143,1 | |
| Lanche | | pão de mistura com margarina + bebida vegetal | | 11,3 | 32,6 | 8,9 | 10,6 | 2,2 | 1,6 | 1,6 | 271,4 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| 4ª-feira | | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve-branca e feijão-manteiga | | 4,8 | 15,8 | 3,4 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 91,0 | |
| | Prato | saladina de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) e arroz branco | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos), aipo]; | 6,8 | 35,3 | 1,0 | 6,4 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 230,1 | |
| | Salada | tomate, couve-roxa e cenoura | pão de sementes (glúten, sésamo); | 0,9 | 2,9 | 2,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | |
| Pão - Sobremesa | | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,1 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de sementes com margarina | | 3,5 | 19,5 | 1,1 | 7,6 | 1,9 | 0,1 | 0,1 | 162,0 | |
| Lanche | | pão de mistura com marmelada + fruta da época | | 4,7 | 37,7 | 14,3 | 0,9 | 0,2 | 0,7 | 0,7 | 179,1 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte vegetal | | 2,0 | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 63,8 | |
| 5ª-feira | | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de espinafres | | 3,6 | 12,9 | 2,6 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 74,3 | |
| | Prato | lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos | sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); | 6,1 | 22,8 | 1,5 | 3,3 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 147,3 | |
| | Legumes | cogumelos, cenoura e milho salteados | cogumelos (sulfitos); pão (glúten); | 1,2 | 4,7 | 1,0 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 26,7 | |
| Pão - Sobremesa | | mistura | fruta assada | 0,2 | 10,7 | 10,7 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 45,5 | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com compota | | 4,1 | 29,1 | 5,7 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 0,7 | 139,6 | |
| Lanche | | pão de centeio com margarina + iogurte vegetal | | 7,7 | 28,0 | 3,6 | 9,0 | 2,0 | 0,6 | 0,6 | 234,2 | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | bolacha água e sal | | 2,5 | 15,3 | 0,4 | 4,5 | 1,9 | 0,3 | 0,3 | 112,7 | |
| 6ª-feira | | | | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | Feriado | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | | |
| | Legumes | | | | | | | | | | | |
| Pão - Sobremesa | | | | | | | | | | | | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | | | | | | | | | | | |
| Lanche | | | | | | | | | | | | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | | | | | | | | | | | |

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, 13Tremço, 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 28 a 2 de maio de 2025

| | | alergêneos | Prot | HC | Açúc | Líp | AG Sat | Sal | Kcal |
|---------------------------|---------|---|------|------|------|-----|--------|-----|-------|
| 2ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de alho -francês | 3,1 | 12,4 | 2,2 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 69,0 |
| | Prato | lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete | 11,2 | 31,3 | 1,3 | 3,8 | 0,6 | 0,2 | 207,5 |
| | Salada | alface, pepino e milho | 1,3 | 4,1 | 0,5 | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 24,9 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de sementes com doce | 3,5 | 24,3 | 5,9 | 1,8 | 0,4 | 0,1 | 136,3 |
| Lanche | | pão de mistura com margarina + fruta da época | 4,7 | 32,2 | 8,7 | 6,6 | 1,7 | 0,7 | 209,5 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | iogurte vegetal | 2,0 | 2,6 | 2,6 | 2,9 | 0,5 | 0,0 | 63,8 |
| 3ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | creme de ervilhas | 4,9 | 14,9 | 2,9 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 88,2 |
| | Prato | tofu panado no forno com arroz de tomate | 5,9 | 24,5 | 0,5 | 8,0 | 1,1 | 0,2 | 196,0 |
| | Legumes | brócolos, couve-flor e cenoura salteados | 1,5 | 1,9 | 1,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 14,9 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com marmelada | 4,1 | 29,8 | 6,5 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 143,1 |
| Lanche | | pão integral com doce + bebida vegetal | 10,6 | 31,2 | 13,8 | 5,6 | 0,9 | 1,4 | 215,8 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| 4ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de couve coração | 3,7 | 13,3 | 2,5 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 75,7 |
| | Prato | grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete | 8,5 | 30,6 | 2,2 | 5,0 | 0,7 | 0,2 | 204,7 |
| | Salada | feijão-verde, cenoura e repolho salteados | 1,3 | 3,5 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 20,3 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com margarina | 4,1 | 24,2 | 0,9 | 6,4 | 1,6 | 0,7 | 173,5 |
| Lanche | | pão de mistura com marmelada + fruta da época | 4,7 | 37,7 | 14,3 | 0,9 | 0,2 | 0,7 | 179,1 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | bebida vegetal | 7,2 | 8,4 | 8,0 | 4,2 | 0,6 | 0,9 | 98,0 |
| 5ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | Feriado | | | | | | | |
| | Prato | Feriado | | | | | | | |
| | Legumes | Feriado | | | | | | | |
| Pão - Sobremesa | | | | | | | | | |
| Reforço alimentar (Manhã) | | | | | | | | | |
| Lanche | | | | | | | | | |
| Reforço alimentar (Tarde) | | | | | | | | | |
| 6ª-feira | | | | | | | | | |
| Almoço | Sopa | de nabo e feijão-vermelho | 4,6 | 16,2 | 3,9 | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 92,9 |
| | Prato | ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e arroz | 5,1 | 31,8 | 1,8 | 6,6 | 0,9 | 0,3 | 209,5 |
| | Salada | tomate, beterraba e couve branca em juliana | 1,4 | 3,1 | 3,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 18,5 |
| Pão - Sobremesa | mistura | fruta da época | 0,6 | 7,9 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 36,1 |
| Reforço alimentar (Manhã) | | pão de mistura com marmelada | 4,1 | 29,8 | 6,5 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 143,1 |
| Lanche | | pão de sementes com doce + fruta da época | 4,1 | 32,2 | 13,7 | 2,0 | 0,4 | 0,1 | 164,2 |
| Reforço alimentar (Tarde) | | bolacha de milho (DI) | 0,8 | 11,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 52 |

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

1º de Maio: Dia do Trabalhador

