

Semana 5

31 de janeiro a 4 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface									FT
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹									FT
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais ¹ e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja ⁶)									FT
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas									FT
	Prato	Red fish ⁴ gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida									FT
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura									FT
	Salada	Alface, beterraba e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos									FT
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco									FT
	Vegetariano	Feijoada vegetariana ¹² (feijão, cenoura, repolho) com arroz branco									FT
	Salada	Alface, cenoura e pimento									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres									FT
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com batata cozida									FT
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado aos cubos com salada russa									FT
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,7}									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda									FT
	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete ¹									FT
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz									FT
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
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.

Semana 6

7 a 11 de fevereiro

		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									FT
	Prato	Massa ¹ com atum ⁴									FT
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde									FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁷									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda									FT
	Prato	Peru assado com arroz seco									FT
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com arroz									FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface									FT
	Prato	Salada de peixe ⁴ (pescada/tintureira) com batata									FT
	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês									FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura									FT
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e arroz									FT
	Vegetariano	Estufado de cogumelos ¹² com milho, ervilha e arroz									FT
	Salada	Milho, ervilha e feijão verde									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda									FT
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida									FT
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com batata assada/ cozida									FT
	Salada	Alface, pimento e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
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.

Semana 7

14 a 18 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3	FT
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ gratinado com batata palha e espinafres	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	FT
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2	FT
	Salada	Alface, milho e pimento	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁷	313,6 / 414,7	74,9 / 99,1	0,52 / 3,55	0,2 / 1,54	16,51 / 12,08	16,3 / 12,08	1,13 / 4,925	0,03 / 0,131	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	Rancho de carnes ¹	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1	FT
	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	FT
	Salada	Repolho, cenoura e couve roxa	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Petinga ^{1,4} com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5	FT
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos ^{1,3,6,12} com arroz de tomate	1354,1	322,7	13,5	2,2	43,4	5,4	5,8	0,2	FT
	Salada	Feijão verde, beterraba e tomate	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos e cenoura	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FT
	Prato	Perna de frango assada com esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	FT
	Vegetariano	Massa ¹ de legumes e feijão encarnado	1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3	FT
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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, 13Tremçoço, 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 8

21 a 25 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa		497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	FT	
	Prato		1046,9	250,2	12,0	2,4	22,4	1,7	12,7	0,3	FT	
	Vegetariano		1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4	FT	
	Salada		175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FT	
	Sobremesa		313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	FT	
	Pão		Pão de mistura ¹									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Terça-Feira	Sopa		323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT	
	Prato		1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4	FT	
	Vegetariano		1387,6	331,7	4,8	0,8	59,7	5,0	11,0	0,2	FT	
	Salada		284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT	
	Sobremesa		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão		Pão de mistura ¹									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Quarta-Feira	Sopa		380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2	FT	
	Prato		1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	FT	
	Vegetariano		2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	FT	
	Salada		170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FT	
	Sobremesa		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão		Pão de mistura ¹									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Quinta-Feira	Sopa		416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT	
	Prato		2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	FT	
	Vegetariano		1198,3	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2	FT	
	Salada		214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FT	
	Sobremesa		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão		Pão de mistura ¹									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Sexta-Feira	Sopa		359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	FT	
	Prato		1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	FT	
	Vegetariano		1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3	FT	
	Salada		184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	FT	
	Sobremesa		313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT	
	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, 13Tremço, 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 9

28 de fevereiro a 4 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FT
	Prato	Carne à bolonhesa ^{1,6,12}	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	FT
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	FT
	Salada	Alface, pimento e tomate	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Carnaval								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3	FT
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	FT
	Prato	Abrótea à gomes de sá ^{3,4}	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	FT
	Vegetariano	Seitan à gomes de sá ^{1,3,6} com favas	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9	0,3	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶ (opção sem chouriço)	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FT
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais ¹	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8	0,5	FT
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais ¹ , cenoura, milho e rebentos de soja ⁶	1962,6	490,8	17,8	2,3	52,6	7,8	29,2	0,3	FT
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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.