

|               |                   |                                                                                                                | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>                                  | 961     | 230       | 11,0     | 3,9         | 23,3   | 10,3       | 9,1       | 0,7     |
|               | Sopa              | Creme de abóbora                                                                                               | 288     | 69        | 1,2      | 0,2         | 12,6   | 4,7        | 1,9       | 0,1     |
|               | Prato Geral       | Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno com esparguete integral <sup>1,6,10</sup>                        | 893     | 213       | 5,2      | 2,0         | 24,1   | 0,9        | 16,8      | 0,6     |
|               | Prato Vegetariano | Favas de tomatada com esparguete integral <sup>1,6,10</sup>                                                    | 1130    | 270       | 6,0      | 0,9         | 38,7   | 4,0        | 15,1      | 0,2     |
|               | Vegetais          | Salada de alface, beterraba e pepino                                                                           | 137     | 33        | 0,3      | 0,1         | 5,1    | 5,1        | 2,5       | 0,2     |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                                 | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|               | Lanche            | Bolacha Maria <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup> | 1039    | 249       | 9,8      | 5,7         | 27,9   | 15,2       | 12,1      | 0,7     |

|             |                   |                                                                                            | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)   | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|----------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga e iogurte de aromas <sup>7</sup>                  | 734     | 175       | 2,6      | 1,3         | 37,7     | 13,1       | 10,2      | 1,0     |
|             | Sopa              | Macedónia de legumes                                                                       | 426     | 102       | 1,5      | 0,3         | 17,4     | 8,0        | 4,7       | 0,2     |
|             | Prato Geral       | Pescada <sup>4</sup> com batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo <sup>3</sup> ralado) | 1457    | 348       | 12,5     | 2,6         | 26,1     | 5,2        | 32,4      | 0,8     |
|             | Prato Vegetariano | Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde                            | 1378    | 329       | 5,7      | 0,9         | 49,9     | 5,8        | 18,5      | 0,3     |
|             | Vegetais          | Incorporados                                                                               |         |           |          |             |          |            |           |         |
|             | Sobremesa         | Fruta da época / Gelatina                                                                  | 159/252 | 38/60     | 0,2/0,1  | 0,0/0,0     | 8,4/13,1 | 8,3/13,1   | 0,7/2,0   | 0,0/0,0 |
|             | Lanche            | Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , Sumo 100% DI e palitos de cenoura    | 911     | 218       | 3,4      | 1,6         | 38,2     | 25,0       | 8,9       | 1,0     |

|              |                   |                                                                                                                      | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>                                                         | 865     | 207       | 3,6      | 1,9         | 35,4   | 22,4       | 8,9       | 0,6     |
|              | Sopa              | Juliana (cenoura e couve lombarda)                                                                                   | 337     | 80        | 1,3      | 0,2         | 13,8   | 5,9        | 3,3       | 0,1     |
|              | Prato Geral       | Vitela estufada aos cubos com arroz                                                                                  | 1739    | 416       | 20,3     | 6,6         | 33,7   | 1,9        | 23,6      | 0,3     |
|              | Prato Vegetariano | Arroz de açafrão com ervilhas, cenoura e cogumelos <sup>9,12</sup>                                                   | 1210    | 289       | 6,4      | 1,0         | 44,2   | 3,7        | 12,6      | 0,2     |
|              | Vegetais          | Salada de alface, beterraba e pepino                                                                                 | 137     | 33        | 0,3      | 0,1         | 5,1    | 5,1        | 2,5       | 0,2     |
|              | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                                       | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|              | Lanche            | Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e ovo cozido <sup>3</sup> | 1214    | 355       | 18,2     | 5,2         | 30,4   | 20,2       | 16,7      | 0,6     |

|              |                   |                                                                                                  | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com manetiga e iogurte de aromas <sup>7</sup>                        | 731     | 175       | 2,7      | 1,2         | 27,0   | 13,1       | 10,4      | 1,1     |
|              | Sopa              | Creme de cenoura com brócolos                                                                    | 388     | 93        | 1,7      | 0,3         | 15,2   | 7,0        | 4,2       | 0,2     |
|              | Prato Geral       | Corvina <sup>4</sup> estufada com pimentos e tomate e massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup> | 1112    | 266       | 7,3      | 1,2         | 23,7   | 2,9        | 25,9      | 0,3     |
|              | Prato Vegetariano | Saladinha de feijão frade <sup>6,13</sup> , batata, cenoura e milho                              | 1565    | 398       | 6,2      | 1,1         | 64,9   | 5,4        | 19,3      | 0,4     |
|              | Vegetais          | Salada de alface, cenoura e milho                                                                | 57      | 48        | 0,5      | 0,0         | 8,8    | 2,0        | 2,1       | 0,2     |
|              | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                   | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|              | Lanche            | Pão de mistura <sup>1</sup> com doce, sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>                   | 1345    | 322       | 9,8      | 1,8         | 48,1   | 22,1       | 9,2       | 1,8     |

|             |                   |                                                                               | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup> | 961     | 230       | 11,0     | 3,9         | 23,3   | 10,3       | 9,1       | 0,7     |
|             | Sopa              | Espinafres com cenoura                                                        | 319     | 76        | 1,6      | 0,2         | 12,0   | 4,2        | 3,3       | 0,4     |
|             | Prato Geral       | Arroz de pato com cenoura                                                     | 2140    | 511       | 19,5     | 3,9         | 51,7   | 22,1       | 31,8      | 0,6     |
|             | Prato Vegetariano | Tirinhas de seitan <sup>1,6</sup> com arroz de cenoura e legumes salteados    | 1475    | 353       | 16,0     | 2,3         | 37,1   | 8,7        | 14,6      | 0,3     |
|             | Vegetais          | Salada de alface, cenoura e couve roxa                                        | 124     | 30        | 0,1      | 0,0         | 4,9    | 4,4        | 2,5       | 0,1     |
|             | Sobremesa         | Fruta da época                                                                | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|             | Lanche            | Croissant <sup>1,3,7</sup> com manteiga, leite DI <sup>7</sup> e fruta        | 2229    | 533       | 25,0     | 11,4        | 60,1   | 21,1       | 16,4      | 2,2     |

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,

|               |                   |                                                                                                | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com manetiga e leite DI <sup>7</sup>                               | 755     | 180       | 3,8      | 2,0         | 24,9   | 10,3       | 11,7      | 1,5     |
|               | Sopa              | Creme de brócolos                                                                              | 332     | 79        | 1,6      | 0,2         | 12,5   | 4,5        | 3,8       | 0,1     |
|               | Prato Geral       | Empadão de cavala <sup>4</sup> com tomate (em arroz)                                           | 1558    | 372       | 14,0     | 2,1         | 35,7   | 3,9        | 25,2      | 1,5     |
|               | Prato Vegetariano | Empadão de lentilhas com legumes no forno (arroz)                                              | 1628    | 389       | 6,1      | 1,0         | 63,4   | 7,6        | 18,8      | 0,1     |
|               | Vegetais          | Salada de alface, couve-roxa e pepino                                                          | 113     | 27        | 0,3      | 0,1         | 3,6    | 3,2        | 2,7       | 0,0     |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                 | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|               | Lanche            | Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup> | 1472    | 352       | 12,4     | 3,2         | 46,5   | 22,1       | 12,4      | 1,3     |

|             |                   |                                                                                                                                 | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup>                                          | 941     | 225       | 9,8      | 3,2         | 26,1   | 13,2       | 7,7       | 0,7     |
|             | Sopa              | Repolho e cenoura ripada                                                                                                        | 353     | 84        | 1,4      | 0,2         | 14,3   | 6,3        | 3,8       | 0,1     |
|             | Prato Geral       | Perna de frango no forno e massa macarronete integral <sup>1,6,10</sup>                                                         | 1663    | 397       | 21,8     | 4,7         | 21,5   | 0,9        | 27,6      | 0,4     |
|             | Prato Vegetariano | Massa macarronete integral de seitan e cenoura <sup>1,6,10</sup>                                                                | 936     | 224       | 6,0      | 0,8         | 28,7   | 4,4        | 13,2      | 0,2     |
|             | Vegetais          | Salada de alface, couve-roxa e couve em juliana                                                                                 | 148     | 35        | 0,2      | 0,0         | 4,6    | 4,1        | 4,0       | 0,0     |
|             | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                                                  | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|             | Lanche            | Bolachas de água e sal DI <sup>1,6,7,12</sup> com 1 dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup> | 1055    | 252       | 11,2     | 6,1         | 25,1   | 10,2       | 12,5      | 0,8     |

|              |                   |                                                                                          | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)   | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|----------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>                             | 865     | 207       | 3,6      | 1,9         | 35,4     | 22,4       | 8,9       | 0,6     |
|              | Sopa              | Sopa da horta com feijão catarino <sup>6,13</sup>                                        | 443     | 106       | 1,6      | 0,3         | 18,1     | 7,3        | 5,0       | 0,1     |
|              | Prato Geral       | Filete de pescada <sup>4</sup> estufados com batata (aos cubos) e ervilhas               | 946     | 226       | 6,5      | 0,9         | 20,9     | 2,6        | 20,5      | 0,4     |
|              | Prato Vegetariano | Salada russa com lentilhas                                                               | 1378    | 329       | 5,7      | 0,9         | 49,9     | 5,8        | 18,5      | 0,3     |
|              | Vegetais          | Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos                                                 | 173     | 41        | 0,3      | 0,1         | 6,5      | 3,7        | 3,2       | 0,1     |
|              | Sobremesa         | Fruta da época / Gelatina                                                                | 159/252 | 38/60     | 0,2/0,1  | 0,0/0,0     | 8,4/13,1 | 8,3/13,1   | 0,7/2,0   | 0,0/0,0 |
|              | Lanche            | Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo, iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta desidratada | 1132    | 270       | 2,8      | 1,2         | 49,4     | 18,9       | 10,3      | 1,1     |

|              |                   |                                                                                                | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte natural <sup>7</sup>             | 771     | 184       | 5,4      | 2,8         | 19,7   | 6,8        | 13,5      | 1,0     |
|              | Sopa              | Feijão-verde                                                                                   | 330     | 79        | 1,3      | 0,2         | 14,1   | 5,8        | 2,7       | 0,1     |
|              | Prato Geral       | Febras de porco com massa espiral <sup>1,6,10</sup> e coentros                                 | 1170    | 280       | 9,9      | 2,3         | 23,0   | 2,4        | 24,1      | 0,3     |
|              | Prato Vegetariano | Massa espiral <sup>1,6,10</sup> , cogumelos <sup>9,12</sup> , ervilhas, cenoura e feijão-verde | 1166    | 279       | 6,9      | 1,1         | 38,6   | 8,2        | 14,9      | 0,3     |
|              | Vegetais          | Salada de cenoura, milho e beterraba                                                           | 294     | 70        | 0,5      | 0,1         | 13,3   | 5,8        | 2,6       | 0,3     |
|              | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                 | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|              | Lanche            | Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , sumo 100% DI e fruta             | 843     | 266       | 9,3      | 2,1         | 42,6   | 32,4       | 3,1       | 0,2     |

|             |                   |                                                                                  | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>                     | 865     | 207       | 3,6      | 1,9         | 35,4   | 22,4       | 8,9       | 0,6     |
|             | Sopa              | Espinafres                                                                       | 361     | 86        | 1,8      | 0,3         | 13,2   | 5,4        | 4,2       | 0,4     |
|             | Prato Geral       | Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de ervilhas e cenoura              | 1572    | 370       | 16,6     | 1,6         | 41,8   | 2,0        | 12,2      | 10,4    |
|             | Prato Vegetariano | Crepes de legumes <sup>1,2,6,11</sup> no forno com arroz de ervilhas e cenoura   | 1107    | 264       | 6,9      | 1,0         | 44,2   | 2,0        | 5,0       | 0,3     |
|             | Vegetais          | Salada de tomate, beterraba e pepino                                             | 136     | 32        | 0,3      | 0,1         | 5,8    | 5,7        | 1,9       | 0,2     |
|             | Sobremesa         | Fruta da época                                                                   | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|             | Lanche            | Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo, sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup> | 1345    | 322       | 9,8      | 1,8         | 48,1   | 22,1       | 9,2       | 1,8     |

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,

|               |                   |                                                                                  | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>    | 961     | 230       | 11,0     | 3,9         | 23,3   | 10,3       | 9,1       | 0,7     |
|               | Sopa              | Creme de abóbora                                                                 | 288     | 69        | 1,2      | 0,2         | 12,6   | 4,7        | 1,9       | 0,1     |
|               | Prato Geral       | Almôndegas <sup>1,6,12</sup> de tomatada, oregãos e esparguete <sup>1,6,10</sup> | 1334    | 294       | 16,2     | 4,4         | 24,5   | 2,4        | 17,4      | 1,8     |
|               | Prato Vegetariano | Bolonhesa de soja <sup>1,6,10</sup>                                              | 1413    | 335       | 6,1      | 0,8         | 39,6   | 2,4        | 30,4      | 0,2     |
|               | Vegetais          | Salada de alface, beterraba e pepino                                             | 137     | 33        | 0,3      | 0,1         | 5,1    | 5,1        | 2,5       | 0,2     |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                                                   | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|               | Lanche            | Pão de mistura <sup>1</sup> com doce, iogurte líquido <sup>7</sup> e fruta       | 1019    | 243       | 3,0      | 1,4         | 44,2   | 29,6       | 10,0      | 1,5     |

|             |                   |                                                                                                   | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)   | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|----------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga e iogurte de aromas <sup>7</sup>                         | 734     | 175       | 2,6      | 1,3         | 27,7     | 13,1       | 10,2      | 1,0     |
|             | Sopa              | Nabiças                                                                                           | 434     | 104       | 1,8      | 0,2         | 16,4     | 4,5        | 5,4       | 0,4     |
|             | Prato Geral       | Meia desfeita de bacalhau fresco (bacalhau fresco, grão, batata e ovo) <sup>2,,4,6,12,13,14</sup> | 1717    | 410       | 14,0     | 2,7         | 34,6     | 2,0        | 35,3      | 0,6     |
|             | Prato Vegetariano | Saladinha de grão <sup>6,13</sup> , batata, cenoura e brócolos                                    | 1364    | 326       | 8,0      | 1,0         | 48,0     | 5,4        | 14,3      | 0,3     |
|             | Vegetais          | Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos                                                            | 182     | 43        | 0,6      | 0,1         | 5,1      | 4,5        | 4,6       | 0,1     |
|             | Sobremesa         | Fruta da época / Fruta cozida/assada                                                              | 159/190 | 38/46     | 0,2/0,4  | 0,0/0,1     | 8,4/10,7 | 8,3/10,3   | 0,7/0,2   | 0,0/0,0 |
|             | Lanche            | Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> , Sumo 100% DI e palitos de cenoura           | 911     | 218       | 3,4      | 1,6         | 38,2     | 25,0       | 8,9       | 1,0     |

|              |                   |                                                                                                                      | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>                                                         | 865     | 207       | 3,6      | 1,9         | 35,4   | 22,4       | 8,9       | 0,6     |
|              | Sopa              | Alho-francês                                                                                                         | 362     | 87        | 1,4      | 0,3         | 14,7   | 6,3        | 3,8       | 0,1     |
|              | Prato Geral       | Perna de peru assada com arroz de ervilhas                                                                           | 1689    | 404       | 20,2     | 4,6         | 28,0   | 2,3        | 27,0      | 0,4     |
|              | Prato Vegetariano | Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de ervilhas                                                            | 1337    | 320       | 12,9     | 1,5         | 41,9   | 0,9        | 7,0       | 0,9     |
|              | Vegetais          | Salada de alface, tomate e beterraba                                                                                 | 139     | 33        | 0,2      | 0,0         | 5,7    | 5,7        | 2,3       | 0,2     |
|              | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                                       | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|              | Lanche            | Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com manteiga <sup>7</sup> , iogurte líquido <sup>7</sup> e ovo cozido <sup>3</sup> | 1214    | 355       | 18,2     | 5,2         | 30,4   | 20,2       | 16,7      | 0,6     |

|              |                   |                                                                                                                     | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo e iogurte de aromas <sup>7</sup>                                             | 731     | 175       | 2,7      | 1,2         | 27,0   | 13,1       | 10,4      | 1,1     |
|              | Sopa              | Feijão branco <sup>6,13</sup> com espinafres                                                                        | 434     | 104       | 1,8      | 0,2         | 16,4   | 4,5        | 5,4       | 0,4     |
|              | Prato Geral       | Filetes de red-fish <sup>2,4,14</sup> com ervas aromáticas no forno e massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>    | 1062    | 254       | 8,5      | 1,3         | 21,5   | 0,9        | 22,3      | 0,3     |
|              | Prato Vegetariano | Massinha de cotovelinhos <sup>1,6,10</sup> estufadas com seitan <sup>1,6</sup> e tomate                             | 927     | 222       | 6,0      | 0,8         | 28,3   | 4,1        | 13,3      | 0,2     |
|              | Vegetais          | Salada de alface, tomate e milho                                                                                    | 49      | 46        | 0,6      | 0,0         | 8,1    | 1,5        | 2,1       | 0,2     |
|              | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                                      | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|              | Lanche            | Bolachas integrais DI <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e puré de fruta 100% | 898     | 215       | 7,7      | 4,3         | 29,5   | 11,8       | 5,8       | 0,7     |

|             |                   |                                                                                         | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>           | 961     | 230       | 11,0     | 3,9         | 23,3   | 10,3       | 9,1       | 0,7     |
|             | Sopa              | Grelas                                                                                  | 382     | 92        | 1,6      | 0,3         | 14,8   | 6,6        | 4,6       | 0,2     |
|             | Prato Geral       | Carne de porco estufada, arroz de açafrão e ervilhas                                    | 1760    | 421       | 23,9     | 7,1         | 28,1   | 2,3        | 22,4      | 0,3     |
|             | Prato Vegetariano | Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos <sup>9,12</sup>                                  | 1210    | 289       | 6,4      | 1,0         | 44,2   | 3,7        | 12,6      | 0,2     |
|             | Vegetais          | Incorporados                                                                            |         |           |          |             |        |            |           |         |
|             | Sobremesa         | Fruta da época                                                                          | 159     | 38        | 0,2      | 0,0         | 8,4    | 8,3        | 0,7       | 0,0     |
|             | Lanche            | Pão de mistura <sup>1</sup> com doce, leite DI <sup>7</sup> e frutos secos <sup>8</sup> | 1482    | 355       | 12,6     | 3,5         | 46,8   | 22,4       | 12,8      | 1,0     |

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 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,

|               |                   |                                                                                                                | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG<br>Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup>                                  | 961        | 230          | 11,0        | 3,9               | 23,3      | 10,3          | 9,1          | 0,7        |
|               | Sopa              | Aveludado com couve-flor                                                                                       | 394        | 94           | 1,3         | 0,2               | 16,3      | 8,0           | 4,4          | 0,2        |
|               | Prato Geral       | Massa esparguete integral <sup>1,6,10</sup> com bolonhesa de atum <sup>4</sup> com pimento e orégãos           | 1545       | 369          | 17,5        | 1,7               | 25,9      | 4,9           | 26,6         | 1,2        |
|               | Prato Vegetariano | Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> com esparguete integral <sup>1,6,10</sup>                                  | 1069       | 255          | 8,2         | 0,8               | 36,9      | 0,9           | 6,8          | 0,9        |
|               | Vegetais          | Salada de alface, couve-roxa e pepino                                                                          | 113        | 27           | 0,3         | 0,1               | 3,6       | 3,2           | 2,7          | 0,0        |
|               | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                                 | 159        | 38           | 0,2         | 0,0               | 8,4       | 8,3           | 0,7          | 0,0        |
|               | Lanche            | Bolacha Maria <sup>1,3,6,7</sup> , dose individual de triângulo de queijo <sup>7</sup> e leite DI <sup>7</sup> | 1039       | 249          | 9,8         | 5,7               | 27,9      | 15,2          | 12,1         | 0,7        |

|             |                   |                                                                                            | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG<br>Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Terça-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> e iogurte de aromas <sup>7</sup> | 1069       | 319          | 9,3         | 4,4               | 38,5      | 28,2          | 19,8         | 0,9        |
|             | Sopa              | Cenoura com couve-flor picada                                                              | 394        | 94           | 1,3         | 0,2               | 16,3      | 8,0           | 4,4          | 0,2        |
|             | Prato Geral       | Febras de porco com arroz de feijão e coentros                                             | 1428       | 341          | 14,6        | 2,9               | 28,0      | 2,0           | 23,8         | 0,3        |
|             | Prato Vegetariano | Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> no forno com arroz de feijão e coentros                | 1115       | 266          | 6,9         | 1,0               | 44,4      | 1,2           | 5,2          | 0,3        |
|             | Vegetais          | Salada de cenoura, milho e beterraba                                                       | 294        | 70           | 0,5         | 0,1               | 13,3      | 5,8           | 2,6          | 0,3        |
|             | Sobremesa         | Fruta da época                                                                             | 159        | 38           | 0,2         | 0,0               | 8,4       | 8,3           | 0,7          | 0,0        |
|             | Lanche            | Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga, sumo 100% DI e frutos secos <sup>8</sup>         | 1342       | 322          | 9,9         | 1,7               | 47,4      | 22,1          | 9,4          | 1,3        |

|              |                   |                                                                                                        | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG<br>Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Quarta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>                                           | 751        | 180          | 3,9         | 1,9               | 24,2      | 10,3          | 11,9         | 1,0        |
|              | Sopa              | Puré de ervilhas com cubinhos de cenoura e nabo                                                        | 388        | 93           | 1,5         | 0,2               | 16,1      | 6,6           | 3,6          | 0,2        |
|              | Prato Geral       | Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata <sup>1,2,4,6,7,10,12,14</sup>                      | 537        | 308          | 21,4        | 1,0               | 14,7      | 4,1           | 14,4         | 2,4        |
|              | Prato Vegetariano | Soja gratinada com batata, cenoura e espinafres <sup>1,6,7,10</sup>                                    | 1074       | 434          | 21,4        | 0,8               | 30,4      | 3,3           | 30,4         | 0,6        |
|              | Vegetais          | Salada de couve roxa, alface e tomate                                                                  | 116        | 28           | 0,2         | 0,0               | 4,2       | 3,8           | 2,5          | 0,0        |
|              | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                         | 159        | 38           | 0,2         | 0,0               | 8,4       | 8,3           | 0,7          | 0,0        |
|              | Lanche            | Pão de sementes <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e puré de fruta 100% | 599        | 296          | 8,6         | 3,3               | 20,1      | 9,8           | 33,9         | 0,7        |

|              |                   |                                                                                                                            | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG<br>Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Quinta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> e iogurte natural <sup>7</sup>                                       | 852        | 204          | 10,1        | 3,4               | 19,7      | 6,8           | 7,8          | 0,7        |
|              | Sopa              | Caldo-verde                                                                                                                | 365        | 87           | 1,7         | 0,2               | 13,6      | 5,9           | 4,5          | 0,1        |
|              | Prato Geral       | Salada de massa espiral tricolor <sup>1,6,10</sup> , cubos de frango, cenoura, ervilhas, milho e cogumelos <sup>9,12</sup> | 1251       | 324          | 7,6         | 1,2               | 33,2      | 5,2           | 30,0         | 0,5        |
|              | Prato Vegetariano | Massa espiral <sup>1,6,10</sup> , cogumelos <sup>9,12</sup> , ervilhas, cenoura, milho e feijão-verde                      | 1166       | 279          | 6,9         | 1,1               | 38,6      | 8,2           | 14,9         | 0,3        |
|              | Vegetais          | Salada de cenoura, milho e beterraba                                                                                       | 294        | 70           | 0,5         | 0,1               | 13,3      | 5,8           | 2,6          | 0,3        |
|              | Sobremesa         | Fruta da época                                                                                                             | 159        | 38           | 0,2         | 0,0               | 8,4       | 8,3           | 0,7          | 0,0        |
|              | Lanche            | Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo, leite DI <sup>7</sup> e fruta                                                      | 945        | 226          | 4,2         | 2,1               | 35,6      | 21,0          | 11,8         | 1,6        |

|             |                   |                                                                                         | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG<br>Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sexta-Feira | Pequeno-Almoço    | Pão de mistura <sup>1</sup> com doce e leite DI <sup>7</sup>                            | 865        | 207          | 3,6         | 1,9               | 35,4      | 22,4          | 8,9          | 0,6        |
|             | Sopa              | Nabiças                                                                                 | 307        | 89           | 1,7         | 0,2               | 12,8      | 5,0           | 4,1          | 0,1        |
|             | Prato Geral       | Filetes de pescada <sup>2,4</sup> com molho de cenoura e alho francês e arroz branco    | 1793       | 429          | 18,4        | 2,4               | 38,6      | 4,8           | 26,5         | 2,2        |
|             | Prato Vegetariano | Hambúrguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz branco e macedónia                        | 1484       | 354          | 13,0        | 1,5               | 50,1      | 0,5           | 9,8          | 0,9        |
|             | Vegetais          | Salada de alface, beterraba e pepino                                                    | 137        | 33           | 0,3         | 0,1               | 5,1       | 5,1           | 2,5          | 0,2        |
|             | Sobremesa         | Fruta da época / gelatina                                                               | 159/252    | 38/60        | 0,2/0,1     | 0,0/0,0           | 8,4/13,1  | 8,3/13,1      | 0,7/2,0      | 0,0/0,0    |
|             | Lanche            | Pão de leite <sup>1,3,7</sup> com manteiga <sup>7</sup> , leite DI <sup>7</sup> e fruta | 1386       | 331          | 12,0        | 4,2               | 46,3      | 22,1          | 10,9         | 0,9        |

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,