

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} com massa espiral ¹	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,3
	Salada	Couve roxa, milho e cenoura	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta de época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Douradinhos ^{1,2,4,14} com arroz de cenoura	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	0,2
	Salada	Couve branca, feijão verde e ervilha	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta de época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Pá de porco estufada com massa salteada ¹	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4
	Salada	Beterraba, couve branca e cenoura	246,0	58,8	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta de época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com molho pimento mix e arroz de ervilhas	1331,7	318,3	7,9	1,1	33,9	2,0	27,5	0,4
	Salada	Beterraba, milho e cenoura	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3
	Sobremesa	Fruta de época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ¹²	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2
	Prato	Massa ¹ de frango	1749,4	418,1	10,4	1,9	39,7	0,4	40,1	0,8
	Salada	Milho, ervilhas e cenoura	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1
	Sobremesa	Fruta de época	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

NOTA (*):

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