

Semana 1

11 a 15 de setembro

Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres e ervilhas/feijão
	Prato	Massa de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte ⁽⁷⁾
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com molho de cogumelos e arroz
	Salada	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quarta-Feira	Sopa	Saloia
	Prato	Solha no forno ⁽⁴⁾ com salada russa
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango estufado com ervilhas e arroz
	Salada	Tomate, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾ / Bacalhau à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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 2

18 a 22 de setembro

Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada
	Prato	Carne à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾
	Salada	Alface, cebola tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça
	Prato	Granadeiro no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres
	Prato	Coxas de frango assado com espirais ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta
	Prato	Vitela estufada com batata cozida, cenoura e ervilhas
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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 3

25 a 29 de setembro

Segunda-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Empadão de atum com arroz ⁽³⁾⁽⁴⁾ , ervilhas e cenoura
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Terça-Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Carne de porco à portuguesa ⁽¹²⁾
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quarta-Feira	Sopa	Lavrador
	Prato	Arroz de lulas (lulas e pota) ⁽¹⁴⁾
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor
	Prato	Peru assado com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão-verde
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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 4

2 a 6 de outubro

Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾
	Prato	Hambúrguer estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ com legumes salteados
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato	Filetes de pescada gratinados ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata corada/cozida
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quinta-Feira	Sopa	
	Prato	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	

Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas
	Prato	Bifes de frango panados no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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 5

9 a 13 de outubro

Segunda-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Salada do mar (salmão selvagem, camarão, massa espiral, cenoura ervilhas e milho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Terça-Feira	Sopa	Minestrone
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾
	Salada	Alface, couve em juliana e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda
	Prato	Pescada grelhada ⁽⁴⁾ /gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata e feijão-verde cozidos
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Lombo de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada tricolor
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor
	Prato	Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de feijão
	Salada	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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

16 a 20 de outubro

Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura
	Prato	Bacalhau com natas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca
	Prato	Frango corado com arroz de cenoura
	Salada	Alface, cenoura e curgete
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura
	Prato	Tintureira estufada ⁽⁴⁾ com salada russa
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sexta-Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Rancho (porco e vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Salada	Couve-de bruxelas, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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

23 a 27 de outubro

Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura
	Prato	Filetes de pescada fritos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ /Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de feijão
	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e espirais ⁽¹⁾⁽³⁾
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta
	Prato	Arinca no forno ⁽⁴⁾ com salada russa
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com couve lombarda
	Prato	Stroganoff de frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Badejo gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata assada/cozida com brócolos
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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 8

30 de outubro a 3 de novembro

Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e ervilhas
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas
	Prato	Carapau assado ⁽⁴⁾ com batata assada/cozida
	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Quarta-Feira	Sopa	
	Prato	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa
	Prato	Pescada gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com puré de batata ⁽⁷⁾ , cenoura e brócolos cozidos
	Salada	Milho, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sexta-Feira	Sopa	Primavera
	Prato	Bifinhos de porco com cebolada e arroz de cenoura
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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 rijas, 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 9

6 a 10 de novembro

Segunda-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de ervilhas
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quarta-Feira	Sopa	Lavrador
	Prato	Solha gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com macedónia de legumes e batata cozida
	Salada	Alface, cenoura e miho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quinta-Feira	Sopa	Sopa de tomate
	Prato	Arroz à Valenciana ⁽²⁾⁽¹⁴⁾
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade
	Prato	Bacalhau com broa ⁽¹⁾⁽⁴⁾
	Salada	Alface, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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 10

13 a 17 de novembro

Segunda-Feira	Sopa	Primavera
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com estufado de ervilhas e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾
	Prato	Redfish estufado ⁽³⁾ com batata cozida
	Salada	Curgete, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Prato	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quinta-Feira	Sopa	Grão com feijão-verde
	Prato	Pescada no forno ⁽⁴⁾ com salada russa
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Sexta-Feira	Sopa	Saloia
	Prato	Arroz de carnes mistas (Vaca e porco)
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelatina com frutas
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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 11

20 a 24 de novembro

Segunda-Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾
	Salada	Alface, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Prato	Peixe-prata gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata e couve cozidas
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Rolo de carne (vaca e porco) fatiado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾
	Salada	Alface, couve-roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾
	Salada	Milho, cebola e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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 12

27 de novembro a 1 de dezembro

Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa
	Prato	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de tomate
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta
	Prato	Carnes mistas (vaca e porco), com grão de bico, couve lombarda e arroz de cenoura
	Salada	Alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato	Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾
Sexta-Feira	Sopa	
	Prato	
	Salada	
	Sobremesa	
	Pão	

FERIADO

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 13

4 a 8 de dezembro

Segunda-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Massinha de bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda
	Prato	Frango de tomatada com arroz de cenoura
	Salada	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
	Prato	Pescada ⁽⁴⁾ em cama de espinafres com batata corada/cozida
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Roti de porco com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura
	Salada	Alface, milho e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Sexta-Feira	Sopa	
	Prato	FERIADO
	Salada	
	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.

Semana 14

11 a 15 de dezembro

Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Almôndegas de aves estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾
	Salada	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda
	Prato	Abrótea estufada com ervilhas ⁽⁴⁾ e batata cozida
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quarta-Feira	Sopa	Camponesa
	Prato	Perna de frango assada com arroz de açafraão
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortalíça
	Prato	Massinha de pescada com cenoura e hortalíça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Arroz de carnes com couve lombarda e feijão vermelho
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

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 rijas, 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.