

Almoço

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura com lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Hamburguers estufadas com esparguete <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	670	327	16	4	11	35	0.5	0.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Massada de feijão-encarnado (cenoura, tomate, pimentão, milho, cebolada, coentros/cominhos/salsa)	1560	373	8	0	52	23	0.9	5.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de alho francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Salada de atum com batata, ovo raspado, jardineira de legumes, milho e azeitonas <sup>3,4,8,13</sup>	3068	732	23	0.1	49	29	0.8	2
<b>Prato Vegetariano</b>	Grão-de-bico com salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde, molho verde)	1965	473	17	0	151	25	0.9	4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

**SABIAS QUE 16 DE SETEMBRO É O DIA INTERNACIONAL DA MAÇÃ ?!!**

Rica em fibra e antioxidantes!

É 1 fruta aliada do Cérebro!

Ajuda a ↓ o colesterol!

Ajuda a controlar a diabetes!



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Todos os pratos são acompanhados por salada mista. A bebida é água.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e orégãos	593	142	5	0	21	3	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno arroz de ervilhas <sup>1,2,4,6,12</sup>	1295	310	14	0.7	32	14	0.2	1.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho)	2242	579	12	0	95	21	0.1	5
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Terça</b>									
<b>Sopa</b>	Feijão com hortaliças	431	137	5	0	17	5	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Bolonhesa de carne de vaca <sup>1,3,12</sup>	1563	373	22	0.8	11	46	0.6	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) <sup>1,6</sup>	1057	253	13	0	17	15	0.3	3.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Quarta</b>									
<b>Sopa</b>	Ervilha	667	182	5	0	26	7	0.4	2.6
<b>Prato</b>	Paloco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1885	450	18	0	29	43	1	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) <sup>8,13</sup>	1336	320	21	0.7	27	22	0.4	2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								
<b>Quinta – Dia Mundial da Gratidão</b>									
<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres	657	160	6	0	23	5	0.4	2
<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (frango desfiado, carne de porco, chouriço, salsichas, jardineira de legumes) <sup>1,12</sup>	1111	268	14	5	12	25	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/ coentros) <sup>12</sup>	763	395	7	0	32	9	0.4	2.7
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Sexta – Início do Outono</b>									
<b>Sopa</b>	Caldo Verde	776	185	7.8	0.9	20	7	0.5	1.3
<b>Prato</b>	Salada de atum com feijão-frade <sup>1,3,4,12,13</sup>	3234	814	29	0	55	40	0.9	2
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de legumes (batata, cogumelos, pimentão, grão-de-bico, brócolos, milho, cebolada, orégãos)	3164	795	23	0	45	34	0.9	3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Todos os pratos são acompanhados por salada mista. A bebida é água.

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas com esparguete <sup>1,3,6,7,12</sup>	1663	397	26	8	16	25	1.1	1.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate <sup>12</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de feijão branco com alho francês	750	179	5	0	27	6	0.4	2
<b>Prato</b>	Filetes no forno com arroz de pimentos <sup>4,12</sup>	1247	298	11	0	21	27	0.6	2.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Salteado de soja e legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) com arroz <sup>6,12</sup>	2866	680	19	0	50	26	0.4	5
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Cenoura e alface	618	148	5	0	21	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Carne de porco à jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde, molho de tomate) <sup>1,12</sup>	1876	451	19	0	31	39	0.6	2.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Grão-de-bico salteado com alho francês, cenoura e batata + alecrim, louro e tomilho	2027	485	17	0	62	25	0.9	4.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Salada de atum com massa (atum, massa espiral, legumes, milho, azeitonas) <sup>1,3,4,12,13</sup>	2604	621	20	0.1	60	27	0.7	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de massa espiral com feijão-frade, legumes, milho e azeitonas <sup>8,13</sup>	2454	585	13	0.2	58	19	0.7	2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Sexta – Dia Mundial do Coração

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Arroz de frango <sup>12</sup>	1394	336	7	0.4	20	48	0.5	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de favas (favas, cenoura, tomate, coentros/ manjeriço/ orégãos) com arroz branco <sup>12</sup>	846	202	6	0	28	8	0.5	2.1
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Todos os pratos são acompanhados por salada mista. A bebida é água.



## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Arroz de atum (atum, arroz, tomate, milho, jardineira de legumes, ovo raspado) <sup>3,4,12,13</sup>	2849	680	24	0	60	33	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão-encarnado, cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco <sup>12</sup>	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
<b>2.4 Sobremesa</b>	Fruta da época								

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com fava	752	179	6	0	26	7	0.4	2.5
<b>Prato</b>	Galinha Afiambrada (frango desfiado, fiambre, batata, pimentão, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas verdes, queijo ralado, molho de tomate) <sup>1,3,7,8,9,13</sup>	1145	316	17	2	14	28	0.6	2.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de ervilha (ervilha, massa, milho, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) <sup>12</sup>	2437	652	13	0	50	27	0.6	6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

## Quarta – Dia mundial do Animal



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura <sup>1,3,4,6,12</sup>	1244	298	19	2	19	11	0.6	1.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade com batata (feijão-frade, batata, milho, cenoura, cebola, salsa)	2731	648	11	0.2	115	21	0.5	3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

## Quinta - FERIADO

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão-vermelho com espinafres	389	138	6	0	16	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Carne de vaca estufada com cenoura baby e esparguete <sup>12</sup>	2094	500	29	2	12	35	0.8	1.4
<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura, pimentão, molho de tomate, coentros/cominhos) com esparguete <sup>12</sup>	651	368	7	0	24	9	0.4	2.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com cenoura	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Hamburguers no forno com esparguete <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	670	327	16	4	11	35	0.5	0.8
<b>Prato Vegetariano</b>	Cuscus com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola) e feijão encarnado	1488	356	8	0	47	24	0.9	2.8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas	698	189	6	0	27	7	0.4	2.8
<b>Prato</b>	Filetes dourados com arroz de feijão-verde <sup>1,4,12</sup>	1056	252	10	0.6	14	25	0.5	0.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz de feijão-verde <sup>12</sup>	1804	432	18	0	66	25	1	5.8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Quarta - Dia Mundial do Combate à Obesidade

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
<b>Prato</b>	Frango assado com batata assada <sup>1,12</sup>	3197	758	41	1	37	50	1.5	2
<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cenoura e batata aos cubos <sup>12</sup>	1032	320	7	0	47	17	0.6	4.9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
<b>Prato</b>	Carbonara de atum (atum, massa cotovelo, feijão-frade, milho, jardineira de legumes, molho de tomate) <sup>1,3,4</sup>	2726	650	19	0	60	30	0.6	1.7
<b>Prato Vegetariano</b>	Carbonara de legumes (massa, feijão-frade, milho, jardineira de legumes, molho de tomate e orégãos) <sup>12</sup>	2775	662	18	0	60	28	0.4	3.8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

### Sexta - Dia mundial do Ovo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com couve lombarda	408	140	5	0	17	6	0.4	1.6
<b>Prato</b>	Escalopes de porco grelhadas com molho de mostarda + arroz branco <sup>1,10,12</sup>	1365	326	13	3	20	31	0.5	0.9
<b>Prato Vegetariano</b>	Salteado de soja e legumes (tomate, pimentão, cenoura, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz <sup>6,12</sup>	1302	311	14	0	29	17	0.4	4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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