

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 1

10 a 14 de setembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 | FT |
| | Prato | 2211,5 | 528,5 | 16,4 | 1,4 | 63,5 | 0,8 | 29,9 | 1,2 | FT |
| | Salada | 90,0 | 21,5 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 1,5 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | 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 | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 | FT |
| | Prato | 2239,9 | 535,3 | 12,1 | 3,3 | 59,5 | 4,9 | 45,7 | 0,5 | FT |
| | Salada | 88,5 | 21,2 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 3,1 | 1,7 | 00:00 | FT |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

NOTA 1: Almôndegas estufadas com massa espiral, caso seja dia de abertura

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 | FT |
| | Prato | 1690,9 | 404,2 | 3,7 | 0,6 | 53,0 | 4,1 | 38,1 | 0,6 | FT |
| | Salada | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | 319,7/233,6 | 76,4/55,8 | 0,5/0,0 | 0,2/0,0 | 16,9/0,0 | 16,7/0,0 | 1,1/13,9 | 0,0/0,0 | FT |
| | Pão | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

Nota 2: Arroz de atum, caso seja dia de abertura

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | 867,6 | 207,4 | 3,7 | 0,6 | 31,6 | 4,2 | 11,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | 2460,3 | 588,0 | 9,2 | 1,9 | 61,4 | 3,8 | 63,2 | 0,6 | FT |
| | Salada | 232,5 | 55,7 | 0,8 | 0,0 | 10,1 | 2,6 | 2,2 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 | FT |
| | Prato | 1891,8 | 452,1 | 13,2 | 2,9 | 53,6 | 4,8 | 28,2 | 0,6 | FT |
| | Salada | 82,4 | 19,7 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 3,4 | 1,4 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 | FT |
| | Pão | 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 2

17 a 21 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada | 251,1 | 60,0 | 3,5 | 0,6 | 5,5 | 4,9 | 1,9 | 0,2 | FT |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12} | 1992,6 | 476,2 | 9,2 | 2,7 | 57,6 | 3,1 | 39,3 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura tomate | 92,4 | 13,1 | 0,3 | 0,0 | 3,9 | 3,7 | 1,3 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|------------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça | 865,9 | 206,9 | 3,8 | 0,6 | 30,8 | 3,9 | 11,7 | 0,1 | FT |
| | Prato | Cardinal estufado ⁴ com salada camponesa (batata, cenoura e feijão verde) | 1585,2 | 378,8 | 5,5 | 0,9 | 40,6 | 3,8 | 40,7 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado ⁷ | 319,7/584,0 | 76,4/136,0 | 0,5/6,0 | 0,2/5,6 | 16,9/18,8 | 16,7/18,4 | 1,1/2,2 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com espinafres | 268,0 | 64,1 | 3,7 | 0,6 | 5,4 | 4,8 | 2,5 | 0,4 | FT |
| | Prato | Perna de frango assada com massa espiral ¹ | 2207,2 | 527,5 | 5,9 | 1,4 | 56,9 | 2,5 | 60,1 | 0,6 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e pepino | 86,5 | 20,6 | 0,2 | 0,1 | 3,6 | 3,2 | 1,3 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo verde ⁶ | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 | FT |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4} | 1828,7 | 437,0 | 11,9 | 2,2 | 52,2 | 3,5 | 28,7 | 4,4 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Sopa da horta | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33,0 | 5,3 | 12,1 | 0,2 | FT |
| | Prato | Perna de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco | 3193,8 | 763,2 | 36,2 | 11,1 | 69,5 | 3,6 | 37,8 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 3

24 a 28 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 509,7 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,9 | 4,4 | 0,2 | FT |
| | Prato | Massa tricolor de cavala (em conserva) ^{1,4} com ervilhas e cenoura | 2255,0 | 538,9 | 14,4 | 2,3 | 63,6 | 5,9 | 37,1 | 1,8 | FT |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 | FT |
| | Prato | Perú assado com arroz e feijão verde | 2322,4 | 555,0 | 6,4 | 1,3 | 64,7 | 1,6 | 58,0 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 | FT |
| | Prato | Abrótea no forno ⁴ com batata e brócolos cozidos | 1690,9 | 404,2 | 3,7 | 0,6 | 53,0 | 4,1 | 38,1 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷ | 319,7/371,3 | 76,4/88,7 | 0,5/2,0 | 0,2/1,1 | 16,9/12,6 | 16,7/12,6 | 1,1/5,1 | 0/0,2 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas com couve flor | 520,1 | 124,3 | 3,3 | 0,5 | 18,0 | 4,7 | 5,3 | 0,2 | FT |
| | Prato | Rancho ¹ | 2618,8 | 625,9 | 12,5 | 2,6 | 71,8 | 8,3 | 55,0 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | 80,9 | 19,3 | 0,1 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Lavrador | 908 | 217 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 | FT |
| | Prato | Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura e jardineira de legumes | 1960,7 | 468,6 | 9,0 | 1,4 | 58,2 | 7,5 | 37,6 | 0,9 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 86 | 21 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 320 | 76 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura | 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 4

1 a 5 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura com couve branca | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Hambúrguer de vaca estufado ^{1, 6, 12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Salada russa com pescada (batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo cozido em salmoura) ^{3,4} | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, milho e pepino | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão branco c/ espinafres | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Badejo de tomata ⁴ com batata e couve flor cozidas | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface beterraba e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Pudim ^{3,7} | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | | FT | |
| | Prato | | | | | | | | | FT | |
| | Salada | FERIADO | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | FT | |
| | Pão | | | | | | | | | FT | |

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 5

8 a 12 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura | 481,2 | 115,0 | 3,5 | 0,6 | 17,1 | 5,4 | 3,8 | 0,2 | FT |
| | Prato | Bolonhesa de atum ^{1,4} | 2255,0 | 538,9 | 17,6 | 1,7 | 59,3 | 4,7 | 34,4 | 1,2 | FT |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 102,4 | 24,5 | 0,2 | 0,0 | 4,9 | 4,8 | 1,0 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone | 436,5 | 104,3 | 3,2 | 0,5 | 15,8 | 4,2 | 2,8 | 0,2 | FT |
| | Prato | Arroz de aves (peru e frango) | 2443,1 | 583,9 | 10,4 | 2,6 | 62,8 | 0,2 | 57,8 | 0,8 | FT |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | 248,1 | 59,4 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 1,9 | 4,1 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Canja com massinhas ¹ / Grão com espinafres (vegetariano) | 653,1/983,4 | 156,1/235,0 | 4/5,4 | 0,7/0,7 | 14,8/35,2 | 1/4,5 | 14,8/10,6 | 0,2/0,4 | FT |
| | Prato | Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4,7} , com batata e feijão verde cozidos | 1709,9 | 408,7 | 5,4 | 0,8 | 51,8 | 3,2 | 36,7 | 0,7 | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,2 | FT |
| | Prato | Perna de porco no forno com esparguete ¹ | 2195,4 | 524,7 | 12,0 | 3,3 | 57,2 | 2,7 | 45,3 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com couve-flor | 288,8 | 69,0 | 3,4 | 0,5 | 6,9 | 5,8 | 3,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | Filetes de pescada ⁴ com arroz de feijão | 1817,2 | 434,4 | 5,9 | 0,9 | 56,3 | 1,1 | 37,4 | 0,7 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 92,4 | 13,1 | 0,3 | 0,0 | 3,9 | 3,7 | 1,3 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷ | 319,7/371,3 | 76,4/88,7 | 0,5/2,0 | 0,2/1,1 | 16,9/12,6 | 16,7/12,6 | 1,1/5,1 | 0/0,2 | 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 inofensivos.

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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 6

15 a 19 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | | | | | | | | FT |
| | Prato | Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | | | | | | | | 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. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura | | | | | | | | FT |
| | Prato | Bacalhau Espiritual (com batata) ^{1, 4, 7} | | | | | | | | FT |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷ | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | FT |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Couve branca | | | | | | | | FT |
| | Prato | Frango assado com esparguete ¹ e orégãos | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | | | | | | | | 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. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura | | | | | | | | FT |
| | Prato | Palmetá ⁴ no forno com molho de limão, ervas aromáticas e salada russa | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | | | | | | | | 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. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Agrião | | | | | | | | FT |
| | Prato | Chili ^{1,6,12} com arroz branco | | | | | | | | FT |
| | Salada | Tomate, alface e beterraba | | | | | | | | 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, 13Tremçoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 7

22 a 26 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2,0 | 0,2 | ET |
| | Prato | Massada de peixe ^{1,4} | 1956,7 | 467,6 | 7,1 | 1,1 | 59,2 | 4,5 | 40,3 | 0,6 | ET |
| | Salada | Alface, tomate e pepino | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0,0 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 | ET |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 | ET |
| | Prato | Strogonoff misto (porco e vaca) ^{7,12} com arroz | 2194,2 | 524,3 | 100,3 | 3,1 | 64,3 | 1,6 | 41,7 | 0,5 | ET |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 1,2 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Camponesa | 847,0 | 202,4 | | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 | ET |
| | Prato | Filetes de pescada ⁴ no forno com jardineira de legumes | 1502,0 | 358,9 | 5,4 | 0,8 | 41,6 | 4,9 | 35,0 | 0,8 | ET |
| | Salada | Milho, pepino e tomate | 228,8 | 54,8 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 2,3 | 2,4 | 0,0 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Juliana | 509,7 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,9 | 4,4 | 0,2 | ET |
| | Prato | Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa espiral ¹ | 2572,2 | 614,6 | 21,1 | 7,3 | 69,6 | 7,1 | 34,6 | 1,7 | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,2 | 1,9 | 2,4 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com couve lombarda | 978,9 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5,0 | 10,6 | 0,2 | ET |
| | Prato | Badejo gratinado ^{1,4} com batata assada/cozida com brócolos | 1878,7/1765,8 | 449,1/422,1 | 7,4/4,4 | 1,1/0,7 | 54,8 | 5,8 | 39,4 | 0,6 | ET |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 319,7/233,6 | 76,4/55,8 | 0,5/0,0 | 0,2/0,0 | 16,9/0,0 | 16,7/0,0 | 1,1/13,9 | 0,0/0,0 | ET |
| | 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 8

29 de outubro a 2 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 | ET |
| | Prato | Almôndegas estufadas ^{1,6,12} com esparguete ¹ e ervilhas | 2331,1 | 557,1 | 15,0 | 4,9 | 61,1 | 3,8 | 42,9 | 0,4 | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 92,4 | 22,1 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,7 | 1,4 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|----|
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | 528,2 | 126,2 | 3,5 | 0,5 | 18,8 | 5,3 | 4,8 | 0,2 | ET |
| | Prato | Solha ⁴ no forno com limão, com puré de batata ⁷ e cenoura | 1906,6 | 455,6 | 6,5 | 1,3 | 56,9 | 8,1 | 41,0 | 0,9 | ET |
| | Salada | Couve roxa, pepino e tomate | 94,1 | 22,5 | 0,4 | 0,1 | 3,6 | 3,4 | 1,5 | 0,0 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|----|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão verde | 273,6 | 65,4 | 3,5 | 0,6 | 6,6 | 5,6 | 2,3 | 0,2 | ET |
| | Prato | Arroz de peru no forno com chouriço ⁶ | 2127,2 | 508,3 | 11,7 | 3,2 | 62,8 | 0,2 | 36,1 | 1,4 | ET |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura ralada | 82,4 | 19,7 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 3,4 | 1,4 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

FERIADO

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|---|--|------------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-------|----|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde ⁶ | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 | ET |
| | Prato | Tesourinhos ^{1,4} com arroz de cenoura | 2169,5 | 516,0 | 14,7 | 1,4 | 75,5 | 2,9 | 19,3 | 1,6 | ET |
| | Salada | Alface, couve roxa e tomate | 88,5 | 21,1 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 3,1 | 1,7 | 0,0 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | 319,7/124,0,3 | 76,4/296,4 | 0,5/16,4 | 0,2/9,2 | 16,9/32,6 | 16,7/32,6 | 1,1/5,4 | 0/0,2 | ET |
| | 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 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 inofensivos.

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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 9

5 a 9 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 509,7 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,9 | 4,4 | 0,2 | FT |
| | Prato | Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ^{3, 4} | 2027,2 | 484,5 | 5,7 | 1,1 | 62,6 | 6,1 | 44,1 | 0,8 | FT |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 92,4 | 22,1 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,7 | 1,4 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|-------------|-----------|------------|-----------|-----------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 | FT |
| | Prato | Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete ¹ | 2918,6/2926,8 | 697,5/699,4 | 34,1/34,1 | 10,8/10,8 | 57,2/57,6 | 2,7/3,1 | 38,8/38,8 | 0,4/0,4 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 1,2 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 | FT |
| | Prato | Abrótea gratinada ^{4, 7} com macedónia de legumes e arroz de cenoura | 1844,8 | 440,9 | 6,8 | 1,1 | 56,1 | 5,6 | 37,4 | 0,7 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,1 | 2,0 | 2,4 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa de alho francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 | FT |
| | Prato | Perna de frango assada com massa espiral ¹ | 220,2 | 527,5 | 5,9 | 1,4 | 56,9 | 2,5 | 60,1 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|--|------------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão frade | 989,3 | 236,4 | 3,8 | 0,7 | 37,5 | 5,3 | 12,2 | 0,2 | FT |
| | Prato | Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e arroz branco | 1961,6 | 468,8 | 15,6 | 3,2 | 62,8 | 0,2 | 17,4 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, milho e beterraba | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7} | 319,7/431,2 | 76,4/103,0 | 0,5/3,1 | 0,2/1,3 | 16,9/14,8 | 16,7/14,8 | 1,1/4,1 | 0/0,1 | 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 inofensivos.
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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 10

12 a 16 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|--|------------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,2 | FT |
| | Prato | Empadão de carne (vaca e porco) ^{1,3,6,12} com arroz | 2452,6 | 586,1 | 15,8 | 15,7 | 68,8 | 3,3 | 4,3 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, couve roxa e milho | 211,8 | 50,7 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷ | 319,7/610,3 | 76,4/145,8 | 0,5/1,7 | 0,2/0,9 | 16,9/27,6 | 16,7/12,0 | 1,1/4,7 | 0/0,1 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|--|-----------|-------------|---------|------------|-----------|----------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 569,1 | 136,0 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 | FT |
| | Prato | Badejo estufado ⁴ com batata cozida | 1674,2 | 400,1 | 3,9 | 0,6 | 52,5 | 3,8 | 37,2 | 0,6 | FT |
| | Salada | Pepino, tomate e couve juliana | 130,4 | 31,2 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² com frutas | 319,7/281,6 | 76,4/67,3 | 0,5/0,1 | 0,2/0,0 | 16,9/2,4 | 16,7/2,4 | 1,1/14,1 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa de couve lombarda | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 | FT |
| | Prato | Peru assado com esparguete ¹ | 2168,6 | 518,2 | 4,4 | 1,0 | 56,9 | 2,5 | 61,2 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,1 | 2,0 | 2,4 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com cenoura e nabo | 961,2 | 229,7 | 5,1 | 0,6 | 35,4 | 4,8 | 9,7 | 0,2 | FT |
| | Prato | Pasteis de bacalhau ^{3,4,7,12} com arroz de tomate | 2562,7 | 612,5 | 20,9 | 2,8 | 80,3 | 2,9 | 23,7 | 1,6 | FT |
| | Salada | Alface, couve roxa e tomate | 88,5 | 21,1 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 3,1 | 1,7 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Alho francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 | FT |
| | Prato | Macarronada ¹ de carnes | 1922,3 | 736,7 | 32,5 | 8,9 | 65,9 | 2,2 | 44,8 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,1 | 2,0 | 2,4 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 rijas, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 11

19 a 23 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve Lombarda | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 | FT |
| | Prato | Massa tricolor de cavala (em conserva) ^{1, 4} com ervilhas e cenoura | 2255,0 | 538,9 | 14,4 | 2,3 | 63,6 | 5,9 | 37,1 | 1,8 | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 212,5 | 50,9 | 0,7 | 0,0 | 8,6 | 1,2 | 2,6 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8 | 76,4/82,9 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 | FT |
| | Prato | Frango assado com arroz de cenoura | 2038,3 | 487,1 | 7,7 | 1,6 | 48,5 | 1,5 | 54,7 | 0,7 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 82,4 | 19,7 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 3,4 | 1,4 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | 890,2 | 213,0 | 4,0 | 0,6 | 32,2 | 4,4 | 11,4 | 0,4 | FT |
| | Prato | Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida | 1873,6 | 447,8 | 7,9 | 1,6 | 52,1 | 3,4 | 40,4 | 0,6 | FT |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | 130,4 | 31,5 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷ | 319,7/371,3 | 76,4/88,7 | 0,5/2,0 | 0,2/1,1 | 16,9/12,6 | 16,7/12,6 | 1,1/5,1 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Primavera | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,2 | 0,2 | FT |
| | Prato | Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral ¹ | 2239,9 | 535,3 | 12,1 | 3,3 | 59,5 | 4,9 | 45,7 | 0,5 | FT |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 102,4 | 24,5 | 0,2 | 0,0 | 4,9 | 4,8 | 1,0 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde ⁶ | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 | FT |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4} | 1828,7 | 437,0 | 11,9 | 2,2 | 52,2 | 3,5 | 28,7 | 4,4 | FT |
| | Salada | Milho, alface e tomate | 232,5 | 55,7 | 0,8 | 0,0 | 10,1 | 2,6 | 2,2 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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 inofensivos.

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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 12

26 a 30 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com arroz de cenoura e ervilhas | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Portuguesa | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Badejo de tomatada ⁴ com batata e couve flor cozidas | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Juliana de legumes | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Rancho ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e pimento | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de feijão-verde | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Lulas ¹⁴ à Sevilhana com arroz de tomate | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7} | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com couve lombarda | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ e ervilhas | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | 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. - Lípidos; AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Prot. - Proteínas

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 13

3 a 7 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Saloia | 867,6 | 207,4 | 3,7 | 0,6 | 31,6 | 4,2 | 11,5 | 0,2 | ET |
| | Prato | Salada de atum com feijão-frade (atum ⁴ , batata, feijão frade, ovo ³ e cenoura) | 2975 | 711 | 24,2 | 3,3 | 71,9 | 4,5 | 49,5 | 1,4 | ET |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 102 | 25 | 0,2 | 0 | 4,9 | 4,8 | 1 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 320 | 76 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | 890 | 213 | 4 | 0,6 | 32,2 | 4,4 | 11,4 | 0,4 | ET |
| | Prato | Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete ¹ | 2918,6/2926,8 | 697,5/699,4 | 34,1/34,1 | 10,8/10,8 | 57,2/57,6 | 2,7/3,1 | 38,8/38,8 | 0,4/0,4 | ET |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 236 | 57 | 0,7 | 0 | 10,7 | 3,4 | 2,1 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida | 320/347 | 76/83 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 261 | 62 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2 | 0,2 | ET |
| | Prato | Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4,7} , com arroz branco e feijão verde cozido | 2055,0 | 491,1 | 8,9 | 1,3 | 64,7 | 1,6 | 36,3 | 0,6 | ET |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 76 | 18 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 320 | 76 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada | 251,1 | 60,0 | 3,5 | 0,6 | 5,5 | 4,9 | 1,9 | 0,2 | ET |
| | Prato | Perú assado com massa espiral ¹ e feijão verde | 2220,6 | 530,7 | 4,5 | 1,0 | 58,8 | 3,9 | 62,1 | 0,6 | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | 81 | 19 | 0,1 | 0 | 3,3 | 3 | 1,5 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 320 | 76 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Agrião | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,2 | ET |
| | Prato | Tortilha de peixe (pescada, pimento e tomate) ^{3,4} | 1891,8 | 452,1 | 13,2 | 2,9 | 53,6 | 4,8 | 28,2 | 0,6 | ET |
| | Salada | Alface, milho e pimento | 206 | 50 | 0,8 | 0 | 8,1 | 0,9 | 2,6 | 0 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷ | 320/610 | 76/145,8 | 0,5/1,7 | 0,2/0,9 | 16,9/27,6 | 16,7/12,0 | 1,1/4,7 | 0/0,1 | ET |
| | 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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 14

10 a 14 de dezembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 569 | 136 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 | FT |
| | Prato | Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa espiral ¹ | 2572,2 | 614,6 | 21,1 | 7,3 | 69,6 | 7,1 | 34,6 | 1,7 | FT |
| | Salada | Couve roxa, pimento e tomate | 92 | 22 | 0,4 | 0 | 3,7 | 3,4 | 1,4 | 0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 320 | 76 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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 | Lavrador | 908 | 217 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 | FT |
| | Prato | Solha ⁴ no forno com limão, com puré de batata ⁷ e cenoura | 1906,6 | 455,6 | 6,5 | 1,3 | 56,9 | 8,1 | 41,0 | 0,9 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e miho | 216 | 52 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 2,4 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada | 320/347 | 76/83 | 0,5/0,8 | 0,2/0,1 | 16,9/19,4 | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 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 | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 | FT |
| | Prato | Perna de frango assada com arroz de cenoura | 2038,4 | 487,1 | 7,7 | 1,6 | 48,5 | 1,5 | 54,7 | 0,7 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 86 | 21 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 320 | 76 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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 | Grão com couve lombarda | 978,9 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5,0 | 10,6 | 0,2 | FT |
| | Prato | Massada ¹ de peixe ⁴ com coentros | 1957 | 468 | 7,1 | 1,1 | 59,2 | 4,5 | 40,3 | 0,6 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 101 | 24 | 0,2 | 0 | 4,8 | 4,4 | 1,2 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 320 | 76 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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 | 799 | 191 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 | FT |
| | Prato | Macarronada de carnes ¹ | 1922,3 | 736,7 | 32,5 | 8,9 | 65,9 | 2,2 | 44,8 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213 | 51 | 0,6 | 0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite creme ^{3,7} | 319,7/386,9 | 76,4/92,4 | 0,5/3,2 | 0,2/1,3 | 16,9/12,0 | 16,7/12,0 | 1,1/4,2 | 0/0,1 | 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 inofensivos.

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.