

Semana 1

10 a 14 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa ^{1,6, 12}	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)	Prot. (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	979,8	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0
	Prato	Filetes de arinca ⁴ gratinados ⁷ com pão ralado ¹ e arroz de tomate	1685,0	402,7	7,2	1,1	48,4	1,4
	Salada	Couve roxa, cenoura e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

Nota 1: Arroz de atum⁴ caso seja dia de abertura.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2
	Prato	Frango assado com limão com massa espiral salteada ¹	2017,7	482,2	8,8	2,2	0,0	0,0
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

Nota 2: Esparguete¹ à Bolonhesa^{1,6,12} caso seja dia de abertura.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8
	Prato	Cardinal ⁴ no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas	1791,4	428,1	8,8	1,3	50,0	1,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e pimento	92,0	22,0	0,2	0,0	4,0	3,7
	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
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}	3138,2	749,9	18,2	4,4	81,7	8,3
	Salada	Couve lombarda, cenoura e milho	214,2	51,3	0,5	0,0	8,6	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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 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 (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

17 a 21 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	263,1	62,9	3,4	0,5	5,4	4,7
	Prato	Arroz de atum ⁴	2211,5	528,5	16,4	1,4	63,5	0,8
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9
	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
	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)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶	1957,8	467,8	15,6	4,8	27,9	3,7
	Salada	Couve lombarda, cenoura e couve roxa	133,8	32,0	0,2	0,0	5,1	4,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3
	Prato	Caldeirada de peixe (arinca ⁴ , pimento e cenoura)	1674,2	400,1	3,9	0,6	52,5	3,8
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7
	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
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8
	Prato	Strogonoff de frango ^{7, 12} com esparguete ¹	2120,0	506,7	8,3	1,8	58,4	3,9
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	121,0	28,9	0,2	0,1	5,3	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos	284,6	68,0	3,7	0,6	6,0	5,2
	Prato	Marmotinha frita ^{4,5} com arroz de couve e cenoura	2157,2	515,6	16,2	2,0	49,1	2,1
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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 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 (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

24 a 28 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6
	Prato	Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹ e ervilhas	2217,6	530,0	14,7	4,8	57,6	3,1
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0	3,9	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9
	Prato	Abrótea ⁴ assada com cebola e arroz de cenoura	1734,5	414,5	6,7	1,0	48,8	1,7
	Salada	Couve roxa, milho e curgete	165,4	39,6	0,5	0,0	6,7	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	319,7/1240,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete ¹	2079,8	497	9,8	3	57,2	2,7
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{4,7} com batata cozida e brócolos cozidos	1777,1	424,7	5,9	0,8	52,7	4,0
	Salada	Milho, alface e cenoura	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9
	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
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ⁶	2127,2	508,3	11,7	3,2	62,8	0,2
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha	169,1	40,4	0,5	0,1	5,5	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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 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 4

1 a 5 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ¹	557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum ⁴ , batata, ovo ³ e cenoura) ^{3, 4, 12}	2975,1	711,0	24,2	3,3	71,9	4,5
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha	206,0	49,2	0,4	0,1	7,6	4,2
	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
	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)	Prot. (g)
Terça-Feira	Sopa	Lavrador ¹	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1
	Prato	Pá de porco assada com massa salteada ¹	2308,3	551,7	15,1	3,7	57,2	2,7
	Salada	Milho, couve roxa e brócolos	204,6	49,0	0,8	0,1	6,8	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	438,9	104,9	3,3	0,5	15,4	4,1
	Prato	Sardinha frita ^{4, 5} com arroz de tomate	2791,8	668,3	32,5	6,9	48,4	1,4
	Salada	Alface, pimento e cenoura	75,4	18	0,3	0	2,8	2,5
	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
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete ¹	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Sexta-Feira	Sopa	FERIADO						
	Prato							
	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 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)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5
	Prato	Carne à bolonesa ^{1,6, 12} com massa fusilli ¹ ervilhas e cenouras	2165,1	515,5	9,5	2,8	63,8	5,1
	Salada	Curgete, pimento e tomate	91,0	21,7	0,4	0,1	3,2	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9
	Prato	Pescada no forno ⁴ com arroz de milho	1832,2	438,0	9,0	1,3	52,5	0,8
	Salada	Alface, cenoura e cebola	81,6	19,5	0,2	0,0	3,3	2,8
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2
	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete salteada ¹	2281,5	545,3	7,4	1,5	56,9	2,5
	Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura	159,7	38,2	0,6	0,1	5,0	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6
	Prato	Filetes de arinca ⁴ com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1454,3	347,5	4,0	0,6	40,6	3,8
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9
	Prato	Massa ¹ de carne à lavrador ⁶	2671,8	638,6	15,0	4,2	69,0	6,1
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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, 10Mosta 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 d (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

15 a 19 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2
	Prato	Arroz de cavala ⁴ com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	3116,6	744,8	30,4	7,8	67,4	3,0
	Salada	Milho, alface e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2
	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
	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
	Prato	Frango assado com massa ¹ de cenoura	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5
	Salada	Couve roxa, feijão verde e couve lombarda	145,3	34,7	0,3	0,1	4,8	4,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5,0
	Prato	Filete de pescada gratinados ^{1, 4} com alecrim e arroz de cenoura	1754,7	419,3	8,6	1,3	50,6	4,7
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6
	Prato	Perna de porco estufada com feijão vermelho e esparguete ¹ de tomate	2799,6	670,2	24,1	6,9	53,4	4,4
	Salada	Curgete, pimento e beringela	77,4	18,5	0,4	0,1	2,4	2,3
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7
	Prato	Bacalhau ⁴ no forno desfiado com molho bechamel ^{1, 7} e batata	l	351,9	0,5	0,1	53,6	4,9
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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 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 7

22 a 26 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹	2246,6	536,9	14,8	4,8	57,7	3,3
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6
	Prato	Abrótea estufada ⁴ com arroz de ervilhas	1697,9	405,8	6,6	1,0	50,0	1,2
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4
	Prato	Frango assado com batata corada e feijão verde	2180,9	521,2	7,5	1,6	53,7	4,6
	Salada	Alface, pepino e cebola	74,8	17,9	0,4	0,1	2,2	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quinta-Feira	Sopa	Lavrador ¹	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1
	Prato	Massinha ¹ de peixe ⁴ com tomate	1823,0	435,7	4,7	0,8	57,5	3,1
	Salada	Couve lombarda, cenoura e milho	206,1	49,3	0,5	0,0	8,2	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8
	Prato	Bifinho de porco grelhado com arroz e feijão verde cozido	2229,02	532,69	11,01	3,12	64,69	1,62
	Salada	Alface, tomate e milho	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1
	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
	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 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 (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

29 de outubro a 2 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ⁹	589,1	140,8	3,6	0,5	20,2	6,4
	Prato	Arroz de atum ⁴ com cenoura e milho	2360,9	564,3	16,7	1,4	70,4	2,8
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,3	0,0	2,9	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	2738,2	654,4	15,4	4,5	65,2	7,3
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4
	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
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	484,7	115,8	3,3	0,5	17,3	4,2
	Prato	Carapauzinhos fritos ^{4,5} com arroz de tomate e pimento	2396,7	572,8	19,9	3,2	49,1	2,0
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

Quinta-Feira	Sopa	FERIADO						
	Prato							
	Salada							
	Sobremesa							
	Pão							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Canja com massinhas ¹	656,3	156,9	4,0	0,7	15,0	1,2
	Prato	Nuggets ^{1,3,9,10} com batata frita pala pala	2753,7	656,2	34,4	10,8	60,9	3,1
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	319,7/1240,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6
	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 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 9

5 a 9 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	269,5	64,4	3,5	0,6	6,2	5,3
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa esparguete ¹	2245,8	536,6	16,9	5,7	65,9	5,5
	Salada	Couve roxa, pimento e milho	160,4	38,4	0,5	0,0	6,6	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3
	Prato	Peixe à Gomes de Sá ^{3,4}	1987,1	474,9	12,6	2,1	52,2	3,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6
	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
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2
	Prato	Perna de peru assada com laranja e massa cotovelinhos ¹	2168,6	518,2	4,4	1,0	56,9	2,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	112,9	27,0	0,2	0,1	4,8	4,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2
	Prato	Badejo ⁴ de tomatada com batata e couve-flor cozidas	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)	Prot. (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4
	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)	2397,1	573,0	8,6	2,2	74,6	3,6
	Salada	Alface, couve lombarda e cenoura	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6
	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
	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 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 (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

12 a 16 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4
	Prato	Lombinhos de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura	1730,3	413,5	8,7	1,3	49,2	2,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6
	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
	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)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete ¹	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8
	Salada	Curgete, milho e pimento	159,9	38,3	0,6	0,1	6,2	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2
	Prato	Pescada assada ⁴ com arroz de cenoura	1747,6	417,7	8,7	1,3	49,2	2,0
	Salada	Alface, cenoura e pepino	78,0	18,6	0,3	0,1	2,7	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3
	Prato	Chili ^{1,6, 12} com arroz branco	2488,8	594,8	11,8	3,1	73,4	2,3
	Salada	Couve lombarda, couve roxa e milho	202,2	48,4	0,5	0,0	7,6	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Couve coração	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3
	Prato	Massada de peixe ^{1,4}	1847,1	441,4	6,7	1,1	57,5	3,1
	Salada	Cenoura, tomate e cebola	101,6	24,3	0,2	0,0	4,8	4,3
	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
	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, 10Mosta 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 (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

19 a 23 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	865,9	206,9	3,8	0,6	30,8	3,9
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate	1649,8	394,3	6,6	1,0	48,7	1,6
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	4,8
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ e cenoura	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	94,1	22,5	0,4	0,1	3,5	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2
	Prato	Salada de pescada com ovo cozido ^{3, 4} e macedónia de legumes	1959,0	468,1	5,5	1,1	59,4	7,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos	284,6	68,0	3,7	0,6	6,0	5,2
	Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete ¹	2195,4	524,7	12,0	3,3	57,2	2,7
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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, 10Mosta 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 d (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

26 a 30 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2
	Prato	Arroz de atum ⁴	2211,5	528,5	16,4	1,4	63,5	0,8
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	4,5
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	2738,2	654,4	15,4	4,5	65,2	7,3
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ¹	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1
	Prato	Filetes de arinca ⁴ gratinados ⁷ com pão ralado ¹ e arroz de tomate	1685,0	402,7	7,2	1,1	48,4	1,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6
	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete salteada ¹	2281,5	545,3	7,4	1,5	56,9	2,5
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0	3,3	9,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3
	Prato	Pescada ⁴ assada com arroz de cenoura	1747,6	417,6	8,7	1,3	49,2	2,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0
	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 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 1

Semana 13

3 a 7 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} com molho de tomate e massa esparguete ¹	2277,0	544,2	15,4	5,1	57,6	3,1
	Salada	Alface, milho e pepino	208,9	50	0,8	0,1	8	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	979,8	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0
	Prato	Petinga frita ^{4,5} com arroz de couve e cenoura	2812,4	673,2	32,4	6,9	49,1	2,1
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco	2963,0	708,0	18,9	5,3	75,1	3,9
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1
	Prato	Adrotea no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas	1689,9	403,9	6,6	1,0	49,6	0,8
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,2	0	3,5	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8
	Prato	Strogonoff de frango ^{7, 12} com esparguete ¹	2120,0	506,7	8,3	1,8	58,4	3,9
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	121,0	28,9	0,2	0,1	5,3	4,4
	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
	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, 10Mosta 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 d (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 14

10 a 14 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	263,1	62,9	3,4	0,5	5,4	4,7
	Prato	Filetes de pescada ⁴ gratinados ⁷ com arroz de tomate	1736	414,9	8,8	1,3	48,4	1,4
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7
	Prato	Pá de porco assada com massa salteada ¹	2308,3	551,7	15,1	3,7	57,2	2,7
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6
	Prato	EMENTA FESTIVA - NATAL Bacalhau ⁴ gratinado com molho béchamel ^{1,7} (bacalhau ⁴ , batata e cenoura)	1472,4	351,9	0,5	0,1	53,6	4,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7
	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
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2
	Prato	Arroz de aves no forno com chouriço ⁶	2136,8	510,6	12,1	3,3	62,8	0,2
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	248,1	59,5	0,8	0	9,1	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	883,4	211,1	3,7	0,6	32,2	4,9
	Prato	Massinha ¹ de peixe ⁴ com tomate	1823,0	435,7	4,7	0,8	57,5	3,1
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,3,7}	319,7/820,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1
	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, 10Mosta 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



100g

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,0	0,2	ET
39,3	0,4	ET
1,6	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Sal (g)	Açúcar (g)	
10,6	0,2	ET
34,7	0,5	ET
2,3	0,1	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
6,8	0,7	ET
100,8	1,0	ET
1,5	0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,9	0,3	ET
35,8	0,6	ET
1,3	0,1	ET
1,1/13,9	0,0/0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,3	0,2	ET
63,1	1,3	ET
3,2	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos

3

108

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,9	0,2	ET
29,9	1,2	ET
2,6	0	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,8	0,3	ET
53,4	1,2	ET
2,8	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
12,1	0,2	ET
37,2	0,5	ET
1,6	0	ET
1,1/4,2	0/0,1	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,1	0,2	ET
48,0	0,5	ET
1,9	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,9	0,2	ET
42,0	0,7	ET
1,5	0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos



1000

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,3	0,2	ET
40,2	0,4	ET
1,3	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
4,4	0,2	ET
38,6	0,9	ET
2,2	0,0	ET
1,1/5,4	0,0/0,2	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,3	0,2	ET
43,4	0,4	ET
1,2	0,1	ET
1,1	0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
11,4	0,1	ET
38,7	0,7	ET
2,4	0,1	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,3	0,2	ET
36,1	1,4	ET
3,5	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos

3

1088

Proteínas (g)	Sal (g)	
4,7	0,2	ET
49,5	1,4	ET
3,9	0,1	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

Sal (g)	Açúcar (g)	
11,7	0,2	ET
45,3	0,4	ET
3,6	0,0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,2	0,2	ET
44,1	0,4	ET
1,3	0,1	ET
1,1/4,1	0/0,1	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,3	0,2	ET
63,2	0,6	ET
2,4	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos

E

1000

Proteínas (g)	Sal (g)	
4,5	0,2	ET
42,5	0,5	ET
1,4	0,0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
4,8	0,2	ET
35,2	0,6	ET
1,3	0,1	ET
1,1/14,1	0,0/0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
11,5	0,2	ET
61,2	0,5	ET
3,3	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,3	0,2	ET
36,2	0,6	ET
1,8	0	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,0	0,2	ET
55,3	1,3	ET
1,0	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos

B

108

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,8	0,3	ET
48,5	0,6	ET
2,6	0,0	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,0	0,4	ET
60,1	0,6	ET
3,5	0,0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
11,4	0,2	ET
33,7	0,8	ET
1,6	0,0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,3	0,2	ET
58,4	0,7	ET
1,5	0,0	ET
1,1/4,7	0/0,1	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
4,6	0,2	ET
31,7	5,0	ET
2,6	0,0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos



Proteínas (g)	Sal (g)	
1,9	0,2	ET
41,7	0,5	ET
2,9	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,3	0,2	ET
35,1	0,5	ET
1,2	0,1	ET
1,1/5,1	0/0,2	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,0	0,4	ET
58,1	0,7	ET
1,6	0,0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
11,7	0,2	ET
39,1	0,4	ET
3,2	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Sal (g)	Açúcar (g)	
3,1	0,2	ET
41,92	0,43	ET
2,6	0,0	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos

3

1088

Proteínas (g)	Sal (g)	
6,8	0,2	ET
31,6	1,3	ET
1,5	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,0	0,4	ET
62,7	0,4	ET
2,1	0,1	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,9	0,2	ET
48,1	0,6	ET
1,6	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
14,7	0,2	ET
24,4	3,1	ET
2,4	0,1	ET
1,1/5,4	0,0/0,2	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos

E

108

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,4	0,2	ET
28,2	1,4	ET
2,0	0,0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,0	0,2	ET
36,7	1,4	ET
1,6	0,0	ET
1,1/13,9	0,0/0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,8	0,3	ET
61,2	0,6	ET
1,8	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
6,8	0,7	ET
39,4	0,6	ET
2,6	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Sal (g)	Açúcar (g)	
11,4	0,4	ET
47,4	0,5	ET
2,9	0,1	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos

E

100g

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,0	0,4	ET
33,5	0,7	ET
1,6	0,0	ET
1,1/5,1	0/0,2	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,8	0,3	ET
63,2	0,6	ET
2,0	0,0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
11,5	0,2	ET
34,4	0,7	ET
1,5	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,0	0,2	ET
46,8	0,4	ET
3,5	0,0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,7	0,2	ET
36,3	0,5	ET
1,0	0,1	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos

3

100g

Proteínas (g)	Sal (g)	
1,9	0,2	ET
39,3	0,4	ET
1,5	0,0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
11,7	0,1	ET
33,7	0,5	ET
2,6	0,0	ET
1,1/4,1	0/0,1	ET
DS.		

Sal (g)	Açúcar (g)	
2,5	0,4	ET
60,1	0,6	ET
1,5	0,0	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
6,8	0,7	ET
43,9	1,0	ET
2,6	0,1	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,9	0,2	ET
45,3	0,4	ET
1,2	0,1	ET
1,1	0,0	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos

3

100g

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,8	0,3	ET
29,9	1,2	ET
1,8	0	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
10,6	0,3	ET
62,7	0,4	ET
2,6	0,0	ET
1,1	0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
11,7	0,2	ET
34,7	0,5	ET
2,6	0,1	ET
1,1/13,9	0,0/0,0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,3	0,2	ET
61,2	0,5	ET
1,5	0,1	ET
1,1	0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
12,1	0,2	ET
34,4	0,7	ET
1,6	0	ET
1,1/4,2	0/0,1	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos

3

108

Proteínas (g)	Sal (g)	
4,8	0,2	ET
42,2	0,5	ET
2,7	0	ET
1,1	0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
10,6	0,2	ET
44,7	0,6	ET
2,6	0	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,9	0,3	ET
57,5	1,3	ET
1,8	0	ET
1,1	0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
11,4	0,1	ET
35,0	0,5	ET
1,3	0,2	ET
1,1	0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,1	0,2	ET
48,0	0,5	ET
1,9	0,1	ET
1,1/5,1	0/0,2	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos



1000

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,9	0,2	ET
34,3	0,6	ET
1,5	0,0	ET
1,1	0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
4,6	0,2	ET
45,3	0,4	ET
1,6	0,1	ET
1,1	0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,3	0,2	ET
31,7	5	ET
1,6	0	ET
1,1/0,4	0/0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,8	0,3	ET
35,8	1,5	ET
4,1	0	ET
1,1	0	ET
DS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
11,7	0,2	ET
39,1	0,4	ET
2,6	0,0	ET
1,1/7,9	0/0,1	ET
DS.		

rda, 11Sementes

e Alimentos