

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 1

5 a 9 de Abril



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariana	Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariana	Empadão de arroz de legumes	1153,0	275,6	7,5	1,1	45,6	5,2	5,5	0,2
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde ⁶	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	1870,1	446,9	11,1	1,5	66,4	9,3	19,1	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com batata	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Vegetariana	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida	1641,8	392,4	10,3	1,3	56,8	5,5	16,9	0,3
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,0	40,6	0,4
	Vegetariana	Estufado de soja ⁶ com legumes chineses e arroz	2732,3	652,9	33,3	9,3	58,7	10,6	27,2	0,2
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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 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.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 2

12 a 16 de Abril



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2
	Prato	Arroz com lulas à sevilhana ^{1,14}	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariana	Arroz de cogumelos ¹² e cenoura	1469,2	351,2	14,9	2,3	46,0	6,1	7,2	0,2
	Salada	Milho, cenoura e ervilhas	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Massa ¹ de carnes à lavrador	1828,3	437,2	12,1	2,4	38,2	7,3	43,2	0,5
	Vegetariana	Massa ¹ à lavrador vegetariana	1964,9	469,6	9,3	1,5	70,7	10,7	24,4	0,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Paloco ⁴ gratinado e molho bechamel ^{1,7} com batata	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	1830,5	437,5	19,0	2,6	39,8	10,7	26,3	0,3
	Salada	Beringela, tomate e curgete	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Vegetariana	Frango estufado com esparguete ¹	1347,1	322,0	11,7	2,0	15,9	2,1	38,0	0,5
	Vegetariano	Esparguete ¹ guisado com ervilha, cenoura e cogumelos ¹²	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3
	Salada	Alface, pepino e beterraba	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Vegetariana	Pescada ⁴ no forno com arroz de tomate	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	Chilli vegetariano com arroz branco	2312,0	552,6	15,5	2,3	79,3	7,1	22,1	0,4
	Salada	Pimento, couve-bruxelas e cenoura	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 3

19 a 23 de Abril



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Carne à bolonhesa ^{1,6,12} com massa fusilli ¹	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Vegetariana	Massa fusilli ¹ à bolonhesa com lentilhas	1749,4	418,1	9,0	1,4	60,3	4,7	22,6	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Tintureira ⁴ estufada com arroz	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7
	Vegetariana	Arroz de favas com cogumelos ¹² e cenoura	1304,2	311,7	8,0	1,2	48,8	4,9	10,0	0,2
	Salada	Curgete, beringela e pimento	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 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)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariana	Feijoada vegetariana com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4
	Salada	Couve-roxa, cenoura e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Salãoia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Saladinha de salmão ⁴ (batata e jardineira de legumes)	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1819,3	434,8	10,7	1,5	63,4	11,3	20,0	0,4
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 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)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com cenoura e curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Frango estufado com arroz de cenoura	1700,5	406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6
	Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de cenoura	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2
	Salada	Beterraba, alface e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 4

26 a 30 de Abril



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ^{9, 12}	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Arroz de cavala ⁴	1651,1	394,6	16,9	2,5	32,7	1,3	27,1	1,7
	Vegetariana	Arroz de cogumelos ¹² com legumes salteados	1469,2	351,2	14,9	2,3	46,0	6,1	7,2	0,2
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 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)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Frango assado com massa ¹	1749,4	418,1	10,4	1,9	39,7	0,4	40,1	0,8
	Vegetariana	Massa à Lavrador ¹ vegetariana	1964,9	469,6	9,3	1,5	70,7	10,7	24,4	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Filete de bacalhau gratinado ^{1,4} com alecrim e arroz	1296,1	309,7	7,9	1,2	32,3	0,6	26,1	0,4
	Vegetariana	Mistura chinesa ¹² em molho de tomate com arroz branco	1519,6	363,0	14,8	6,8	47,8	6,6	7,5	0,2
	Salada	Couve, brócolos e cenoura	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura ¹²	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Tortilha com cogumelos ¹² e legumes	780,3	186,5	5,7	0,9	26,3	7,1	7,2	0,2
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} guisado com massa esparguete ¹	1286,3	306,7	9,3	1,5	34,2	3,5	20,3	0,3
	Salada	Tomate, beterraba e pepino	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 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)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Solha ⁴ assada com arroz de cenoura	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariana	Feijão estufado com arroz de tomate	1933,0	462,0	8,4	1,0	77,3	3,4	18,5	0,1
	Salada	Tomate, pimento e curgete	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 5

3 a 7 de Maio



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Vegetariana									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Calamares ^{1,14} no forno com arroz	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariana	Empadão de arroz de legumes	1153,0	275,6	7,5	1,1	45,6	5,2	5,5	0,2
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Frango estufado com esparguete ¹	1347,1	322,0	11,7	2,0	15,9	2,1	38,0	0,5
	Vegetariana	Salsichas de soja ^{1,3,6} com massa esparguete ¹	1757,2	422,8	23,6	2,7	30,6	2,4	21,6	2,5
	Salada	Alface, pepino e beterraba	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1
	Vegetariana	Legumes (curgete, cenoura e cogumelos ¹²) à Espiritual ¹ com batata	913,9	218,4	7,7	1,2	29,9	7,6	6,8	0,4
	Salada	Couve, curgete e brócolos	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo ¹²	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariana	Arroz com ervilhas e rebentos de soja ⁶		456,0	19,0	2,6	45,6	5,0	24,7	0,1
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	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, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 6

10 a 14 de Maio



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Ovos ³ mexidos com cogumelos ¹² e massa ¹ salteada	1390,3	332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5	0,4
	Vegetariana	Cogumelos ¹² gratinados ¹ com massa ¹ salteada	943,5	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariana	Feijoada de legumes ¹² com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4
	Salada	Couve lombarda, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com batata (aos cubos)	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Vegetariana	Salada russa com lentilhas	1438,2	343,7	1,0	0,2	59,3	8,8	23,2	0,3
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Massa ¹ de aves	1347,1	322,0	11,7	2,0	15,9	2,1	38,0	0,5
	Vegetariana	Estufado de grão-de-bico com massa espiral ¹	1740,5	416,0	10,9	1,5	61,2	4,4	16,7	0,2
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	208,4	49,8	0,4	0,0	6,2	5,6	5,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Filete de pescada ⁴ com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariana	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de cenoura	2468,1	589,9	26,3	3,7	61,1	13,7	26,4	0,4
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 7

17 a 21 de Maio



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} com arroz	1766,6	422,2	15,5	4,3	41,3	1,9	28,2	0,3
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com arroz	1950,0	466,1	18,6	2,1	63,3	7,1	8,4	1,3
	Salada	Couve-roxa, alface e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Solha assada ⁴ com salada de batata	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	1870,1	446,9	11,1	1,5	66,4	9,3	19,1	0,3
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	220,9	52,8	0,4	0,1	8,5	7,3	4,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Rojões à portuguesa com arroz branco	1975,3	472,1	17,0	4,4	46,9	0,0	31,3	0,4
	Vegetariana	Soja ⁶ estufada com arroz	1938,4	473,9	18,9	2,6	51,4	5,0	23,4	0,1
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	246,0	58,8	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3
	Prato	Massada ¹ de pescada ⁴ com tomate	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5
	Vegetariana	Cogumelos ¹² estufados com tomate e massa ¹	943,5	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,1
	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão-branco ¹²	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2
	Prato	Arroz de frango	1798,8	429,9	10,6	1,9	39,8	0,6	42,5	0,4
	Vegetariana	Arroz com ervilhas e rebentos de soja ⁶		456,0	19,0	2,6	45,6	5,0	24,7	0,1
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 8

24 a 28 de Maio



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Empadão de arroz de atum ^{3,4}	2457,3	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7
	Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas e legumes	1959,2	468,2	8,2	1,3	75,5	7,1	21,4	0,2
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres ¹²	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5
	Prato	Bife de frango grelhado/estufado com massa macarronete ¹	1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariana	Macarronada ¹ de soja ⁶	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Red fish ⁴ com arroz de feijão	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4
	Vegetariana	Favas guisadas com cenoura e arroz de feijão	2052,7	490,6	15,3	2,2	66,5	10,5	20,4	0,4
	Salada	Pimento, beringela e curgete	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Rancho à Regional ^{1,6}	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Vegetariana	Esparguete ¹ de cogumelos ¹² gratinado ¹ com tomate	948,8	226,8	8,3	1,3	30,6	2,8	6,7	0,1
	Salada	Alface, couve-roxa e beterraba	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda ¹²	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3, 4}	1443,4	345,0	13,4	2,5	24,0	2,0	31,4	0,8
	Vegetariana	Feijão estufado com ratatouille e batata	1808,2	431,9	8,7	1,4	63,6	9,1	22,3	0,3
	Salada	Couve, curgete e cenoura	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	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 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 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.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 9

31 de Maio a 4 de Junho



			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 ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Vegetariana	Legumes ^{6,12} à bolonhesa com esparguete ¹	1508,0	360,4	9,6	1,5	49,3	10,1	18,6	0,4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça ¹²	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate	1062,7	254,0	6,8	1,0	27,1	3,1	20,6	0,4
	Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes chineses ¹²	2255,4	538,9	15,1	6,8	75,2	6,6	22,4	0,2
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹	1646,5	393,5	12,0	2,1	30,1	2,7	40,5	0,5
	Vegetariana	Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura	994,1	237,6	8,2	1,2	33,3	5,3	7,0	0,3
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Prato	Feriado								
	Vegetariana									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde ^{6,12}	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Arroz de pescada ⁴	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8	0,5
	Vegetariana	Salada Mexicana (batata, milho, feijão e pimentos)	1803,3	431,1	8,8	1,3	64,0	4,7	22,4	0,2
	Salada	Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas)	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	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, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 10

7 a 11 de Junho



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Arroz de cavala ⁴	1651,1	394,6	16,9	2,5	32,7	1,3	27,1	1,7
	Vegetariana	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de ervilhas	2228,4	531,1	15,9	2,5	53,3	15,2	37,8	0,4
	Salada	Milho, tomate e couve-roxa	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Frango estufado com esparguete ¹	1347,1	322,0	11,7	2,0	15,9	2,1	38,0	0,5
	Vegetariana	Massa ¹ de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Solha ⁴ assada com salada de batata	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7
	Vegetariana	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de cenoura	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Prato	Feriado								
	Vegetariana									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	Curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Ovos ³ mexidos com cogumelo ^{s12} e arroz	1390,3	332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5	0,4
	Vegetariana	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida	1641,8	392,4	10,3	1,3	56,8	5,5	16,9	0,3
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoados, 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 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.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 11

14 a 18 de Junho



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com couve-flor ¹²	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} com molho de tomate e massa espiral ¹	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,3
	Vegetariana	Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3
	Salada	Alface, tomate e milho	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Bacalhau fresco gratinado com molho béchamel ^{11,4,7} (bacalhau, batata e cenoura)	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariana	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1819,3	434,8	10,7	1,5	63,4	11,3	20,0	0,4
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Juliana com feijão vermelho ¹²	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2
	Prato	Cubos de peito de frango estufados com esparguete ¹	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariana	Esparguete ¹ de cogumelos ¹²	929,3	222,1	8,2	1,2	29,8	2,0	6,5	0,1
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariana	Estufado de lentilhas com batata	1523,1	364,0	7,6	1,1	53,8	4,0	18,7	0,3
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariana	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	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, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 12

21 a 25 de Junho



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura ¹²	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Massa ¹ de cavala ⁴	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6
	Vegetariana	Massa ¹ de legumes à Bolonhesa	1508,0	360,4	9,6	1,5	49,3	10,1	18,6	0,4
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ^{9, 12}	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Rojões à portuguesa e arroz branco	1975,3	472,1	17,0	4,4	46,9	0,0	31,3	0,4
	Vegetariana	Favas guisadas com arroz branco	1951,9	466,5	15,2	2,2	61,5	5,6	19,6	0,2
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Horta ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Cardinal ⁴ no forno com molho de cenoura e batata cozida	975,7	233,2	5,7	0,8	23,8	5,1	21,3	0,3
	Vegetariana	Jardineira de soja ⁶	1830,5	437,5	19,0	2,6	39,8	10,7	26,3	0,3
	Salada	Pimento, beringela e curgete	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Couve-lombarda ¹²	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Prato	Strogonoff de frango ^{1, 7, 12} com esparguete ¹	1400,4	334,7	4,0	1,0	38,2	3,2	35,4	0,4
	Vegetariana	Esparguete ¹ guisado com grão-de-bico e feijão-verde	1823,7	435,9	11,1	1,6	64,2	6,6	18,3	0,1
	Salada	Pepino, couve-roxa e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Arroz de pescada ⁴	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5
	Vegetariana	Arroz de lentilhas com ratatouille	2190,4	523,3	15,1	2,3	73,5	5,8	20,3	0,2
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 13

28 de Junho a 2 de Julho



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Vegetariana	Seitan ^{1,6} guisado com massa esparguete ¹	1286,3	306,7	9,3	1,5	34,2	3,5	20,3	0,3
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariana	Empadão de arroz de legumes	1153,0	275,6	7,5	1,1	45,6	5,2	5,5	0,2
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde ⁶	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	1870,1	446,9	11,1	1,5	66,4	9,3	19,1	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3, 4}	1443,4	345,0	13,4	2,5	24,0	2,0	31,4	0,8
	Vegetariana	Salada russa com lentilhas	1438,2	343,7	1,0	0,2	59,3	8,8	23,2	0,3
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	1700,5	406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6
	Vegetariana	Estufado de soja ⁶ com legumes chineses e arroz	2732,3	652,9	33,3	9,3	58,7	10,6	27,2	0,2
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

MUNICÍPIO DE BARCELOS

Semana 14

5 a 9 de Julho



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2
	Prato	Arroz com lulas à sevilhana ^{1,14}	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariana	Arroz de cogumelos ¹² e cenoura	1469,2	351,2	14,9	2,3	46,0	6,1	7,2	0,2
	Salada	Milho, cenoura e ervilhas	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Massa ¹ de carnes à lavrador	1828,3	437,2	12,1	2,4	38,2	7,3	43,2	0,5
	Vegetariana	Massa ¹ à lavrador vegetariana	1964,9	469,6	9,3	1,5	70,7	10,7	24,4	0,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Solha assada ⁴ com salada de batata	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7
	Vegetariana	Legumes (curgete, cenoura e cogumelos ¹²) à Espiritual ¹ com batata	913,9	218,4	7,7	1,2	29,9	7,6	6,8	0,4
	Salada	Beringela, tomate e curgete	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Frango estufado com esparguete ¹	1347,1	322,0	11,7	2,0	15,9	2,1	38,0	0,5
	Vegetariana	Esparguete ¹ guisado com ervilha, cenoura e cogumelos ¹²	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3
	Salada	Alface, pepino e beterraba	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato	Férias								
	Vegetariana									
	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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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