

Semana 1

13 a 17 de setembro

|             |           | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      |         |           |          |             |        |              |               |
|             | Prato     |         |           |          |             |        |              |               |
|             | Salada    |         |           |          |             |        |              |               |
|             | Sobremesa |         |           |          |             |        |              |               |
|             | Pão       |         |           |          |             |        |              |               |

|             |           | VE (KJ)                     | VE (Kcal) | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)      | Açúcares (g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa      | 250,8                       | 119,6     | 1,6       | 0,1         | 23,2        | 3,6          | 24,5          |
|             | Prato     | 1072,0                      | 256,1     | 8,2       | 5,8         | 35,2        | 6,5          | 8,5           |
|             | Salada    | 315,5                       | 75,5      | 0,6       | 0,0         | 14,0        | 5,4          | 3,8           |
|             | Sobremesa | 313,6/327,46                | 74,9/78   | 0,52/0,72 | 0,2/0,08    | 16,51/18,29 | 16,3/18,29   | 1,13/0,40     |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |           |           |             |             |              |               |

|              |           | VE (KJ)                     | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | 380,3                       | 90,9      | 1,5      | 0,2         | 17,1   | 8,1          | 2,4           |
|              | Prato     | 1362,9                      | 325,8     | 8,7      | 1,3         | 49,0   | 13,1         | 12,5          |
|              | Salada    | 134,5                       | 32,1      | 0,7      | 0,1         | 3,8    | 3,7          | 3,0           |
|              | Sobremesa | 313,6                       | 74,9      | 0,5      | 0,2         | 16,5   | 16,3         | 1,1           |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |           |          |             |        |              |               |

|              |           | VE (KJ)                     | VE (Kcal) | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)      | Açúcares (g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | 391,7                       | 93,6      | 1,5       | 0,3         | 17,1        | 7,3          | 3,1           |
|              | Prato     | 1651,9                      | 394,8     | 7,7       | 1,1         | 61,5        | 2,1          | 18,2          |
|              | Salada    | 188,6                       | 45,1      | 0,2       | 0,0         | 7,6         | 7,5          | 3,4           |
|              | Sobremesa | 313,6/327,46                | 74,9/78   | 0,52/0,72 | 0,2/0,08    | 16,51/18,29 | 16,3/18,29   | 1,13/0,40     |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |           |           |             |             |              |               |

|             |           | VE (KJ)                     | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | 380,3                       | 90,9      | 1,5      | 0,2         | 17,1   | 8,1          | 2,4           |
|             | Prato     | 1072,0                      | 256,1     | 8,2      | 5,8         | 35,2   | 6,5          | 8,5           |
|             | Salada    | 278,0                       | 66,6      | 0,8      | 0,0         | 12,6   | 4,6          | 2,5           |
|             | Sobremesa | 313,6                       | 74,9      | 0,5      | 0,2         | 16,5   | 16,3         | 1,1           |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |           |          |             |        |              |               |

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, 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 de 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 2

20 a 24 de Setembro

|               |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana   | 380,3  | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1        | 8,1             | 2,4           |
|               | Prato     | Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura         | 1433,3   | 342,6        | 8,6         | 1,3            | 49,9        | 6,9             | 15,3          |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e pepino                       | 172,0  | 41,1         | 0,5         | 0,1            | 5,2         | 4,6             | 4,3           |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46   | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29      | 1,13/0,40     |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |                 |               |

|             |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Creme de ervilhas com coentros                               | 356,4  | 85,2         | 1,3         | 0,2            | 15,7      | 5,1             | 2,6           |
|             | Prato     | Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês | 1314,3   | 314,1        | 8,1         | 1,3            | 40,3      | 10,3            | 19,7          |
|             | Salada    | Alface, cenoura e couve-roxa                                 | 184,1  | 44,0         | 0,2         | 0,0            | 7,0       | 6,2             | 4,0           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                           | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|              |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Lavrador   | 519,9  | 159,0        | 1,7         | 0,2            | 29,4      | 8,7             | 6,5           |
|              | Prato     | Estufado de cogumelos com massa espiral <sup>1</sup> e jardineira de legumes | 1545,7   | 369,4        | 9,5         | 1,5            | 51,0      | 11,2            | 19,2          |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho  | 321,4  | 77,0         | 0,8         | 0,0            | 12,9      | 5,0             | 4,7           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|              |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Espinafres   | 352,0  | 84,1         | 1,8         | 0,2            | 13,9      | 5,0             | 3,0           |
|              | Prato     | Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos | 1702,8   | 406,9        | 1,7         | 0,6            | 72,0      | 8,2             | 24,3          |
|              | Salada    | Alface, tomate e cenoura                                     | 146,6  | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 5,5       | 5,4             | 2,6           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                           | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|             |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Feijão-verde  | 349,7  | 85,6         | 1,3         | 0,2            | 15,9      | 6,4             | 2,1           |
|             | Prato     | Salada de batata com grão-de-bico, couve-lombarda e cenoura | 1419,3   | 339,2        | 3,2         | 0,3            | 59,3      | 8,2             | 17,0          |
|             | Salada    | Alface, pepino e tomate                                     | 134,5  | 32,1         | 0,7         | 0,1            | 3,8       | 3,7             | 3,0           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                          | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                 | 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, 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 de 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 3

27 de setembro a 01 de outubro

|               |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) |      |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve-branca com cenoura ripada  | 463,1  | 110,7    | 2,0         | 0,2    | 20,7         | 11,6          | 2,9  |
|               | Prato     | Legumes à bolonesa <sup>6,12</sup> com feijão branco e esparguete <sup>1</sup> | 2110,9   | 504,9    | 10,2        | 1,6    | 73,0         | 8,7           | 28,3 |
|               | Salada    | Alface, couve em juliana e tomate  | 172,4  | 41,2     | 0,7         | 0,1    | 5,7          | 5,6           | 3,4  |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9     | 0,5         | 0,2    | 16,5         | 16,3          | 1,1  |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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) |           |
|-------------|-----------|---|--|----------|-------------|----------|--------------|---------------|-----------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão vermelho com hortaliça                     | 466,8  | 111,6    | 1,7         | 0,3      | 18,2         | 5,8           | 5,8       |
|             | Prato     | Salada de batata, brócolos e cenoura              | 865,5  | 206,9    | 7,6         | 1,1      | 27,8         | 5,7           | 6,2       |
|             | Salada    | Alface, milho e tomate                            | 279,4  | 66,9     | 1,0         | 0,0      | 10,8         | 2,9           | 3,9       |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46   | 74,9/78  | 0,52/0,72   | 0,2/0,08 | 16,51/18,29  | 16,3/18,29    | 1,13/0,40 |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | 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) |      |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de abóbora com espinafres                                | 317,9  | 76,0     | 2,0         | 0,3    | 11,7         | 2,8           | 2,8  |
|              | Prato     | Feijão preto estufado com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura | 1884,9   | 450,5    | 9,0         | 1,4    | 67,7         | 7,9           | 23,2 |
|              | Salada    | Alface, pepino e tomate  | 134,5  | 32,1     | 0,7         | 0,1    | 3,8          | 3,7           | 3,0  |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                             | 313,6  | 74,9     | 0,5         | 0,2    | 16,5         | 16,3          | 1,1  |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                    | 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) |           |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|----------|--------------|---------------|-----------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Caldo-verde                                       | 341,0  | 81,6     | 1,6         | 0,3      | 13,5         | 4,4           | 3,3       |
|              | Prato     | Arroz de lentilhas e feijão-verde                 | 1651,9   | 394,8    | 7,7         | 1,1      | 61,5         | 2,1           | 18,2      |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho                         | 321,4  | 77,0     | 0,8         | 0,0      | 12,9         | 5,0           | 4,7       |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46   | 74,9/78  | 0,52/0,72   | 0,2/0,08 | 16,51/18,29  | 16,3/18,29    | 1,13/0,40 |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | 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) |      |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Horta  | 475,9  | 113,8    | 1,4         | 0,2    | 19,9         | 6,8           | 5,2  |
|             | Prato     | Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada | 1456,3   | 348,1    | 13,1        | 1,9    | 42,2         | 8,9           | 14,5 |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e pepino                   | 170,6  | 40,8     | 0,3         | 0,1    | 7,0          | 6,2           | 2,9  |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)             | 313,6  | 74,9     | 0,5         | 0,2    | 16,5         | 16,3          | 1,1  |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                    | 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, 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 de 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

04 a 08 de outubro

|               |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Espinafres  | 352,0  | 84,0         | 1,8         | 0,2            | 13,9        | 5,0             | 3,0           |
|               | Prato     | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco | 1704,0   | 407,0        | 15,1        | 2,3            | 54,1        | 10,0            | 12,8          |
|               | Salada    | Alface, tomate e cenoura  | 146,6  | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 5,5         | 5,4             | 2,6           |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                   | 313,6/327,46   | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29      | 1,13/0,40     |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |                 |               |

|             |           |         | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|---------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa      |         |            |              |             |                |           |                 |               |
|             | Prato     | FERIADO |            |              |             |                |           |                 |               |
|             | Salada    |         |            |              |             |                |           |                 |               |
|             | Sobremesa |         |            |              |             |                |           |                 |               |
|             | Pão       |         |            |              |             |                |           |                 |               |

|              |           |                                    | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de cenoura com couve-branca  | 437,0  | 104,5        | 1,5         | 0,2            | 20,2      | 11,0            | 2,8           |
|              | Prato     | Jardineira de legumes              | 1887,3   | 451,1        | 11,2        | 1,5            | 65,4      | 13,2            | 21,2          |
|              | Salada    | Alface, couve-roxa e pepino        | 172,0  | 41,1         | 0,5         | 0,1            | 5,2       | 4,6             | 4,3           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>        | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Grão com nabijas                              | 539,1  | 129,5        | 2,1         | 0,3            | 21,7      | 7,5             | 5,8           |
|              | Prato     | Grão-de-bico estufado com caril e batata      | 1563,3   | 373,6        | 10,0        | 1,3            | 54,7      | 3,7             | 14,6          |
|              | Salada    | Alface, beterraba e cenoura                   | 188,6  | 45,1         | 0,2         | 0,0            | 7,6       | 7,5             | 3,4           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | 313,6/372,3  | 74,9/89,0    | 0,52/0      | 0,2/0          | 16,51/0   | 16,3/0          | 1,13/22,2     |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|             |           |                                    | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Legumes                            | 251,0  | 120,0        | 1,6         | 0,1            | 23,2      | 3,6             | 24,5          |
|             | Prato     | Feijoada vegetariana <sup>12</sup> | 1562,8   | 373,5        | 9,4         | 1,6            | 46,3      | 12,6            | 25,6          |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate       | 182,1  | 43,5         | 0,2         | 0,0            | 8,3       | 7,5             | 2,6           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>        | 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, 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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 5

11 a 15 de outubro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>          | 493,8  | 118,0        | 1,3         | 0,2            | 23,8      | 7,9             | 2,6           |
|               | Prato     | Salada de feijao-frade com batata, cenoura e ervilha | 2012,9   | 481,1        | 8,3         | 1,5            | 75,0      | 8,0             | 24,7          |
|               | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate                          | 186,6  | 44,6         | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,8             | 2,0           |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                          | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|             |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Minestrone <sup>1</sup>                               | 358,3  | 85,5         | 1,7         | 0,3            | 12,4      | 3,8             | 3,7           |
|             | Prato     | Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes) | 1989,9   | 475,6        | 10,7        | 1,5            | 73,6      | 8,6             | 19,5          |
|             | Salada    | Alface, couve em juliana e milho                      | 304,3  | 72,9         | 1,0         | 0,0            | 10,5      | 2,6             | 5,6           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                    | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Feijão vermelho com couve-lombarda                | 466,8  | 111,6        | 1,7         | 0,3            | 18,2        | 5,8             | 5,8           |
|              | Prato     | Lentilhas estufadas com ratatouille               | 1168,0   | 278,9        | 7,9         | 1,2            | 33,6        | 5,2             | 16,7          |
|              | Salada    | Alface, milho e tomate                            | 279,4  | 66,9         | 1,0         | 0,0            | 10,8        | 2,9             | 3,9           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46   | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29      | 1,13/0,40     |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |                 |               |

|              |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Macedónia de legumes   | 356,9  | 85,2         | 1,5         | 0,2            | 13,8      | 1,4             | 2,5           |
|              | Prato     | Esparguete <sup>1</sup> estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas | 1442,5   | 344,7        | 9,2         | 1,4            | 47,1      | 8,1             | 17,5          |
|              | Salada    | Alface, beterraba e pepino   | 176,5  | 42,2         | 0,5         | 0,1            | 5,9       | 5,8             | 3,7           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                 | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|             |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Creme de couve-flor                               | 410,3  | 98,1         | 1,3         | 0,1            | 16,9        | 7,5             | 4,7           |
|             | Prato     | Chili vegetariano <sup>9</sup> com arroz branco   | 2356,1   | 563,1        | 15,9        | 2,4            | 77,5        | 12,3            | 26,2          |
|             | Salada    | Alface, cenoura e tomate                          | 146,6  | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 5,5         | 5,4             | 2,6           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46   | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29      | 1,13/0,40     |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | 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, 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 de 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 6

18 a 22 de outubro

|               |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Alho-francês com cenoura                      | 391,7  | 93,6         | 1,5         | 0,3            | 17,1      | 7,3             | 3,1           |
|               | Prato     | Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com arroz | 2654,0   | 635,0        | 34,0        | 5,7            | 66,5      | 1,9             | 12,7          |
|               | Salada    | Alface, beterraba e pepino                    | 176,5  | 42,2         | 0,5         | 0,1            | 5,9       | 5,8             | 3,7           |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)            | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|             |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)  | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|------------|-----------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Creme de ervilhas e cenoura                                  | 355,4  | 84,9         | 1,3         | 0,2            | 15,7       | 5,1             | 2,6           |
|             | Prato     | Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico | 1131,2   | 270,3        | 3,2         | 0,4            | 45,1       | 7,7             | 14,4          |
|             | Salada    | Cenoura, milho e tomate                                      | 278,0  | 66,6         | 0,8         | 0,0            | 12,6       | 4,6             | 2,5           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida            | 313,6/327,5  | 74,9/78,5    | 0,52/0,7    | 0,2/0,1        | 16,51/18,3 | 16,3/18,3       | 1,13/0,4      |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |            |                 |               |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Couve-branca  | 380,3  | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 8,1             | 2,4           |
|              | Prato     | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco | 1704,0   | 407,0        | 15,1        | 2,3            | 54,1      | 10,0            | 12,8          |
|              | Salada    | Alface, cenoura e curgete   | 175,6  | 42,0         | 0,5         | 0,1            | 5,6       | 5,4             | 3,9           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                  | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)  | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|------------|-----------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Espinafres com cenoura                                  | 359,3  | 85,9         | 1,8         | 0,2            | 14,2       | 5,3             | 3,1           |
|              | Prato     | Esparguete <sup>1</sup> com mistura de legumes chineses | 1072,0   | 256,1        | 8,2         | 5,8            | 35,2       | 6,5             | 8,5           |
|              | Salada    | Alface, cenoura e couve-roxa                            | 184,1  | 44,0         | 0,2         | 0,0            | 7,0        | 6,0             | 4,0           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas | 313,6/468,3  | 74,9/111,91  | 0,52/0,2    | 0,2/0          | 16,51/4,74 | 16,3/4,74       | 1,13/22,625   |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                             | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |            |                 |               |

|             |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Grelos  | 381,3  | 91,7         | 1,5         | 0,2            | 16,1      | 6,8             | 3,3           |
|             | Prato     | Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura) | 459,5  | 346,7        | 8,5         | 1,1            | 50,9      | 8,1             | 17,2          |
|             | Salada    | Tomate, alface e beterraba                              | 188,0  | 44,9         | 0,4         | 0,0            | 7,1       | 7,1             | 3,5           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                      | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1           |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                             | 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, 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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 7

25 a 29 de outubro

|               |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Macedónia de legumes  | 356,9  | 85,2      | 1,5      | 0,2         | 13,8   | 1,4          | 2,5           |
|               | Prato     | Mistura de vegetais <sup>9</sup> estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo) com massa fusilli <sup>1</sup> | 1309,8   | 313,0     | 8,6      | 1,3         | 44,2   | 11,9         | 13,9          |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e milho  | 316,9  | 75,9      | 0,8      | 0,0         | 12,2   | 3,8          | 5,3           |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9      | 0,5      | 0,2         | 16,5   | 16,3         | 1,1           |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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) |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------|-------------|------------|--------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Abóbora com massinhas <sup>1</sup>                                      | 395,7  | 94,6        | 1,4      | 0,2         | 18,2       | 2,6          | 1,9           |
|             | Prato     | Seitan <sup>1,6</sup> guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor | 1254,0   | 300,0       | 8,0      | 1,1         | 37,4       | 10,5         | 19,3          |
|             | Salada    | Pepino, tomate e couve em juliana                                       | 157,4  | 37,6        | 0,7      | 0,1         | 4,8        | 4,7          | 3,3           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas                 | 313,6/468,3  | 74,9/111,91 | 0,52/0,2 | 0,2/0       | 16,51/4,74 | 16,3/4,74    | 1,13/22,625   |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Couve-lombarda  | 360,2  | 86,1      | 1,3      | 0,1         | 15,5   | 6,5          | 3,1           |
|              | Prato     | Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos) | 1605,0   | 383,0     | 1,8      | 0,3         | 67,5   | 7,9          | 22,9          |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho   | 280,0  | 67,1      | 0,8      | 0,0         | 11,3   | 3,3          | 3,8           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                              | 313,6  | 74,9      | 0,5      | 0,2         | 16,5   | 16,3         | 1,1           |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                     | 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) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Feijão-verde   | 349,7  | 85,6      | 1,3       | 0,2         | 15,9        | 6,4          | 2,1           |
|              | Prato     | Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) | 1719,1   | 410,9     | 8,1       | 1,2         | 60,2        | 9,7          | 23,2          |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho  | 321,4  | 77,0      | 0,8       | 0,0         | 12,9        | 5,0          | 4,7           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                              | 313,6/327,46   | 74,9/78   | 0,52/0,72 | 0,2/0,08    | 16,51/18,29 | 16,3/18,29   | 1,13/0,40     |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Puré de grão com cenoura aos cubinhos                                    | 509,0  | 121,7     | 2,1      | 0,2         | 22,3   | 8,4          | 3,4           |
|             | Prato     | Arroz de açafrao com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos | 1404,0   | 335,6     | 8,6      | 1,3         | 47,6   | 4,6          | 15,4          |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate   | 182,1  | 43,5      | 0,2      | 0,0         | 8,3    | 7,5          | 2,6           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                       | 313,6  | 74,9      | 0,5      | 0,2         | 16,5   | 16,3         | 1,1           |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de 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 8

01 a 05 de novembro

|               |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) |
|---------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      |            |              |             |                |           |                 |                  |
|               | Prato     | FERIADO    |              |             |                |           |                 |                  |
|               | Salada    |            |              |             |                |           |                 |                  |
|               | Sobremesa |            |              |             |                |           |                 |                  |
|               | Pão       |            |              |             |                |           |                 |                  |

|             |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) |
|-------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | 391,7   | 93,6         | 1,5         | 0,3            | 17,1      | 7,3             | 3,1              |
|             | Prato     | 1356,4  | 324,2        | 14,7        | 2,1            | 41,5      | 2,0             | 5,3              |
|             | Salada    | 146,6   | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 5,5       | 5,4             | 2,6              |
|             | Sobremesa | 313,6   | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|------------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | 332,7   | 79,5         | 1,2         | 0,2            | 15,0        | 5,0             | 2,0              |
|              | Prato     | 1794,0  | 427,0        | 8,7         | 1,4            | 43,1        | 16,8            | 38,4             |
|              | Salada    | 182,1   | 43,5         | 0,2         | 0,0            | 8,3         | 7,5             | 2,6              |
|              | Sobremesa | 313,6/327,46  | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29      | 1,13/0,40        |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |                 |                  |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | 308,3   | 73,7         | 1,4         | 0,3            | 13,4      | 3,9             | 1,8              |
|              | Prato     | 1452,7  | 347,3        | 8,6         | 1,2            | 51,5      | 3,4             | 14,7             |
|              | Salada    | 188,6   | 45,1         | 0,2         | 0,0            | 7,6       | 7,5             | 3,4              |
|              | Sobremesa | 313,6   | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |

|             |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) |
|-------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | 475,1   | 113,6        | 1,4         | 0,2            | 19,7        | 6,7             | 5,3              |
|             | Prato     | 1362,9  | 325,8        | 8,7         | 1,3            | 49,0        | 13,1            | 12,5             |
|             | Salada    | 265,9   | 63,7         | 1,1         | 0,1            | 10,8        | 2,9             | 2,8              |
|             | Sobremesa | 313,6/327,46  | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29      | 1,13/0,40        |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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, 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 de 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

08 a 12 de novembro

|               |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana   | 380,3  | 90,9      | 1,5      | 0,2         | 17,1   | 8,1          | 2,4           |
|               | Prato     | Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> ) | 1648,7   | 394,0     | 1,1      | 0,5         | 72,0   | 8,2          | 22,1          |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e tomate   | 183,5  | 43,9      | 0,4      | 0,0         | 6,4    | 5,9          | 4,1           |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9      | 0,5      | 0,2         | 16,5   | 16,3         | 1,1           |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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) |
|-------------|-----------|--------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Grão com couve-lombarda              | 499,2  | 119,3     | 1,8      | 0,2         | 20,6   | 6,8          | 5,0           |
|             | Prato     | Favas guisadas com soja <sup>6</sup> | 1972,0   | 471,0     | 20,0     | 2,8         | 35,6   | 14,0         | 37,2          |
|             | Salada    | Alface, tomate e pepino              | 134,5  | 32,1      | 0,7      | 0,1         | 3,8    | 3,7          | 3,0           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9      | 0,5      | 0,2         | 16,5   | 16,3         | 1,1           |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>          | 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) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de legumes <sup>9</sup>          | 250,8  | 119,6     | 1,6       | 0,1         | 23,2        | 3,6          | 24,5          |
|              | Prato     | Feijoada de cogumelos com arroz branco | 2261,4   | 540,5     | 16,0      | 2,4         | 73,2        | 9,0          | 24,5          |
|              | Salada    | Alface, couve-roxa e tomate            | 183,5  | 43,9      | 0,4       | 0,0         | 6,4         | 5,9          | 4,1           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)     | 313,6/327,46   | 74,9/78   | 0,52/0,72 | 0,2/0,08    | 16,51/18,29 | 16,3/18,29   | 1,13/0,40     |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>            | 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) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Alho-francês   | 391,7  | 93,6      | 1,5      | 0,3         | 17,1   | 7,3          | 3,1           |
|              | Prato     | Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli <sup>1</sup> | 1714,9   | 409,9     | 10,8     | 1,5         | 60,1   | 3,5          | 16,5          |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho                                      | 280,0  | 67,1      | 0,8      | 0,0         | 11,3   | 3,3          | 3,8           |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                           | 313,6  | 74,9      | 0,5      | 0,2         | 16,5   | 16,3         | 1,1           |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | 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) |
|-------------|-----------|---|--|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Couve branca com cenoura ripada                   | 463,1  | 110,7     | 2,0       | 0,2         | 20,7        | 11,6         | 2,9           |
|             | Prato     | Arroz de lentilhas e cenoura                      | 1713,1   | 409,4153  | 7,688     | 1,108       | 64,815      | 5,315        | 18,667        |
|             | Salada    | Alface, cenoura e milho                           | 280,0  | 67,1      | 0,8       | 0,0         | 11,3        | 3,3          | 3,8           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46   | 74,9/78   | 0,52/0,72 | 0,2/0,08    | 16,51/18,29 | 16,3/18,29   | 1,13/0,40     |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | 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, 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 de 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 10

15 a 19 de novembro

|               |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |           |
|---------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|-----------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana  | 380,3  | 90,9        | 1,5            | 0,2       | 17,1            | 8,1           | 2,4       |
|               | Prato     | Legumes à bolonesa <sup>6,12</sup> com feijão branco e esparguete <sup>1</sup> | 2110,9   | 504,9       | 10,2           | 1,6       | 73,0            | 8,7           | 28,3      |
|               | Salada    | Alface, milho e beterraba  | 318,0  | 77,0        | 0,8            | 0,0       | 12,9            | 5,0           | 4,7       |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                              | 313,6/327,46   | 74,9/78     | 0,52/0,72      | 0,2/0,08  | 16,51/18,29     | 16,3/18,29    | 1,13/0,40 |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |           |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |      |
|-------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão verde   | 349,7  | 83,6        | 1,3            | 0,2       | 15,9            | 6,4           | 2,1  |
|             | Prato     | Arroz de açafrao com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos | 1404,0   | 335,6       | 8,6            | 1,3       | 47,6            | 4,6           | 15,4 |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate   | 182,1  | 43,5        | 0,2            | 0,0       | 8,3             | 7,5           | 2,6  |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                       | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5            | 16,3          | 1,1  |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |      |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |           |
|--------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|-----------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Lavrador  | 519,9  | 159,0       | 1,7            | 0,2       | 29,4            | 8,7           | 6,5       |
|              | Prato     | Salada mexicana (feijão preto, batata, cenoura, pimentos e milho) | 1605,0   | 383,7       | 1,8            | 0,3       | 67,5            | 8,0           | 22,9      |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho   | 280,0  | 67,1        | 0,8            | 0,0       | 11,3            | 3,3           | 3,8       |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                 | 313,6/327,46   | 74,9/78     | 0,52/0,72      | 0,2/0,08  | 16,51/18,29     | 16,3/18,29    | 1,13/0,40 |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |           |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |      |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Alho-francês   | 391,7  | 93,6        | 1,5            | 0,3       | 17,1            | 7,3           | 3,1  |
|              | Prato     | Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês | 1314,3   | 314,1       | 8,1            | 1,3       | 40,3            | 10,3          | 19,7 |
|              | Salada    | Alface, pepino e tomate                                      | 134,5  | 32,1        | 0,7            | 0,1       | 3,8             | 3,7           | 3,0  |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                           | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5            | 16,3          | 1,1  |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |      |

|             |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |      |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Grelos  | 381,0  | 92,0        | 1,5            | 0,2       | 16,1            | 6,8           | 3,4  |
|             | Prato     | Arroz de feijão catarino, brócolos e alho-francês | 477,5  | 342,9       | 8,9            | 1,2       | 45,6            | 4,5           | 20,4 |
|             | Salada    | Alface, tomate e cenoura                          | 146,6  | 35,0        | 0,4            | 0,0       | 5,5             | 5,4           | 2,6  |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                | 313,6  | 74,9        | 0,5            | 0,2       | 16,5            | 16,3          | 1,1  |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | 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, 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 c 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 11

22 a 26 de novembro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Abóbora com massinhas <sup>1</sup>                                   | 395,74   | 94,576       | 1,4         | 0,244          | 18,18     | 2,56            | 1,891         |
|               | Prato     | Soja <sup>6</sup> guisada com cogumelos e pimentos com batata cozida | 1820,5   | 435,0        | 19,6        | 2,7            | 38,4      | 9,1             | 25,8          |
|               | Salada    | Couve-roxa, pimento e tomate   | 179,5  | 42,89        | 0,48        | 0,05           | 6,96      | 6,32            | 3,08          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                   | 313,6  | 74,9         | 0,52        | 0,2            | 16,51     | 16,3            | 1,13          |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|             |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo       | 509,14   | 121,68       | 2,1         | 0,194          | 22,31     | 8,45            | 3,36          |
|             | Prato     | Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura | 1467,6   | 350,8        | 15,0        | 2,3            | 45,7      | 5,7             | 7,3           |
|             | Salada    | Alface, cenoura e milho                           | 280,03   | 67,063       | 0,8         | 0              | 11,29     | 3,26            | 3,81          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                | 313,6  | 74,9         | 0,52        | 0,2            | 16,51     | 16,3            | 1,13          |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Grelos  | 381,34   | 91,672       | 1,5         | 0,244          | 16,07       | 6,79            | 3,381         |
|              | Prato     | Couve estufada com lentilhas e batata cozida      | 1558,8   | 372,5        | 7,6         | 1,1            | 54,1        | 4,4             | 20,5          |
|              | Salada    | Alface, pepino e tomate                           | 134,5  | 32,142       | 0,7         | 0,1            | 3,75        | 3,7             | 2,98          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46   | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29      | 1,13/0,40     |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |                 |               |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Creme de brócolos com feijão branco   | 515,04   | 123,14       | 2,1         | 0,274          | 19,46     | 6,15            | 6,481         |
|              | Prato     | Guisado de massa <sup>1</sup> com soja <sup>6</sup> , cogumelos, curgete e tomate | 2035,0   | 486,0        | 20,2        | 2,9            | 47,2      | 12,2            | 28,5          |
|              | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate  | 182,1  | 43,517       | 0,18        | 0              | 8,25      | 7,5             | 2,64          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9         | 0,52        | 0,2            | 16,51     | 16,3            | 1,13          |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |

|             |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)  | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|------------|-----------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Caldo-verde  | 341,24   | 81,552       | 1,6         | 0,264          | 13,46      | 4,43            | 3,291         |
|             | Prato     | Feijoada vegetariana                                     | 1562,8   | 373,5        | 9,4         | 1,6            | 46,3       | 12,6            | 25,6          |
|             | Salada    | Alface, beterraba e milho                                | 321,43   | 76,956       | 0,8         | 0              | 12,85      | 5               | 4,65          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas | 313,6/468,3  | 74,9/111,91  | 0,52/0,2    | 0,2/0          | 16,51/4,74 | 16,3/4,74       | 1,13/2,625    |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                              | 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, 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 c Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 12

29 novembro a 03 de dezembro

|  |           | VE<br>(KJ)                     | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--|-----------|--------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Segunda-Feira  | Sopa      | Creme de vegetais <sup>9</sup> |              |             |                |           |                 |               |
|  | Prato     | 1332,0                         | 318,4        | 14,8        | 2,2            | 38,5      | 4,2             | 6,9           |
|  | Salada    | 15,6                           | 41,964       | 0,53        | 0,11           | 5,64      | 5,35            | 3,92          |
|  | Sobremesa | 313,6                          | 74,9         | 0,52        | 0,2            | 16,51     | 16,3            | 1,13          |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>    |              |             |                |           |                 |               |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |                                |              |             |                |           |                 |               |

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Terça-Feira  | Sopa      | 380,34                      | 90,896       | 1,5         | 0,244          | 17,07     | 8,09            | 2,381         |
|  | Prato     | 1754,4                      | 419,3        | 11,4        | 1,6            | 57,8      | 13,5            | 20,8          |
|  | Salada    | 184,1                       | 43,995       | 0,2         | 0              | 6,95      | 6,23            | 3,96          |
|  | Sobremesa | 313,6                       | 74,9         | 0,52        | 0,2            | 16,51     | 16,3            | 1,13          |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |              |             |                |           |                 |               |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |                             |              |             |                |           |                 |               |

|              |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      |            |              |             |                |           |                 |               |
|              | Prato     | FERIADO    |              |             |                |           |                 |               |
|              | Salada    |            |              |             |                |           |                 |               |
|              | Sobremesa |            |              |             |                |           |                 |               |
|              | Pão       |            |              |             |                |           |                 |               |

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|
| Quinta-Feira   | Sopa      | 391,74                      | 93,62        | 1,5         | 0,264          | 17,05       | 7,33            | 3,14          |
|  | Prato     | 1433,3                      | 342,6        | 8,6         | 1,3            | 49,9        | 6,9             | 15,3          |
|  | Salada    | 176,5                       | 42           | 0,5         | 0,1            | 5,85        | 5,8             | 3,7           |
|  | Sobremesa | 313,6/327,46                | 74,9/78      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29      | 1,13/0,40     |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |              |             |                |             |                 |               |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |                             |              |             |                |             |                 |               |

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)  | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|------------|-----------------|---------------|
| Sexta-Feira  | Sopa      | 475,1                       | 113,6        | 1,4         | 0,2            | 19,7       | 6,7             | 5,3           |
|  | Prato     | 1304,2                      | 311,7        | 8,6         | 1,3            | 44,2       | 11,9            | 13,9          |
|  | Salada    | 188,0                       | 44,9         | 0,4         | 0,0            | 7,1        | 7,1             | 3,5           |
|  | Sobremesa | 313,6/468,3                 | 74,9/111,91  | 0,52/0,2    | 0,2/0          | 16,51/4,74 | 16,3/4,74       | 1,13/22,625   |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |              |             |                |            |                 |               |
| 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, 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 de 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 13

06 a 10 de dezembro

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) |       |
|---------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|-----------|---------|-------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Horta   | 475,9  | 113,8    | 1,4         | 0,2    | 19,9      | 6,8     | 5,2   |
|               | Prato     | Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas | 1133   | 270,7564 | 1,97        | 0,39   | 43,96     | 10,57   | 18,56 |
|               | Salada    | Couve-roxa, cenoura e tomate                            | 182,1  | 43,5     | 0,2         | 0,0    | 8,3       | 7,5     | 2,6   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                      | 313,6  | 74,9     | 0,52        | 0,2    | 16,51     | 16,3    | 1,13  |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                             | 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) |      |
|-------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão-verde  | 349,7  | 83,6     | 1,3         | 0,2    | 15,9         | 6,4           | 2,1  |
|             | Prato     | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco | 1704,0   | 407,0    | 15,1        | 2,3    | 54,1         | 10,0          | 12,8 |
|             | Salada    | Alface, cenoura e tomate  | 349,7  | 83,6     | 1,3         | 0,2    | 15,9         | 6,4           | 2,1  |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                  | 313,6  | 74,9     | 0,5         | 0,2    | 16,5         | 16,3          | 1,1  |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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) |
|--------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      |         |           |          |             |        |              |               |
|              | Prato     | FERIADO |           |          |             |        |              |               |
|              | Salada    |         |           |          |             |        |              |               |
|              | Sobremesa |         |           |          |             |        |              |               |
|              | Pão       |         |           |          |             |        |              |               |

|              |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) |        |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|--------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Alho-francês com cenoura  | 391,7  | 93,6     | 1,5         | 0,3    | 17,1         | 7,3           | 3,1    |
|              | Prato     | Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete <sup>1</sup> | 1351,4   | 322,902  | 8,913       | 5,908  | 46,045       | 7,31          | 12,612 |
|              | Salada    | Couve-roxa, pepino e tomate   | 170,0  | 40,6     | 0,5         | 0,1    | 6,5          | 5,9           | 3,0    |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9     | 0,5         | 0,2    | 16,5         | 16,3          | 1,1    |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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) |           |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|----------|--------------|---------------|-----------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Saloia   | 475,1  | 113,6    | 1,4         | 0,2      | 19,7         | 6,7           | 5,3       |
|             | Prato     | Salada de legumes (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) COM grão-de-bico | 1565,8   | 374,2    | 3,5         | 0,4      | 64,6         | 9,5           | 19,6      |
|             | Salada    | Alface, beterraba e tomate   | 188,0  | 44,9     | 0,4         | 0,0      | 7,1          | 7,1           | 3,5       |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                            | 313,6/327,46   | 74,9/78  | 0,52/0,72   | 0,2/0,08 | 16,51/18,29  | 16,3/18,29    | 1,13/0,40 |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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, 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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 14

13 a 17 de dezembro

|               |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)   | Açúcares (g) | Proteínas (g) |           |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|----------|--------------|---------------|-----------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve-lombarda   | 360,2  | 86,1     | 1,3         | 0,1      | 15,5         | 6,5           | 3,1       |
|               | Prato     | Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9</sup> à Bolonhesa | 1347   | 321,9273 | 8,998       | 1,383    | 44,54        | 12,165        | 15,257    |
|               | Salada    | Alface, milho e pepino                                       | 267,9  | 64,2     | 1,1         | 0,1      | 9,5          | 1,6           | 4,2       |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada            | 313,6/327,46   | 74,9/78  | 0,52/0,72   | 0,2/0,08 | 16,51/18,29  | 16,3/18,29    | 1,13/0,40 |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | 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) |             |
|-------------|-----------|---|--|-------------|-------------|--------|--------------|---------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão branco com espinafre   | 475,0  | 113,6       | 2,0         | 0,3    | 18,6         | 5,5           | 5,2         |
|             | Prato     | Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida | 1822,9   | 436,073     | 8,478       | 1,328  | 66,37        | 10,465        | 22,232      |
|             | Salada    | Couve em juliana, pepino e tomate                                     | 157,4  | 37,6        | 0,7         | 0,1    | 4,8          | 4,7           | 3,3         |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas              | 313,6/468,3  | 74,9/111,91 | 0,52/0,2    | 0,2/0  | 16,51/4,74   | 16,3/4,74     | 1,13/22,625 |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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) |       |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|-------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de legumes <sup>9</sup>                             | 250,8  | 119,6    | 1,6         | 0,1    | 23,2         | 3,6           | 24,5  |
|              | Prato     | Cogumelos estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho | 1446,6   | 345,8386 | 15,306      | 2,171  | 43,335       | 2,65          | 7,749 |
|              | Salada    | Alface, beterraba e cenoura                               | 188,6  | 45,1     | 0,2         | 0,0    | 7,6          | 7,5           | 3,4   |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                        | 313,6  | 74,9     | 0,5         | 0,2    | 16,5         | 16,3          | 1,1   |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                               | 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) |           |
|--------------|-----------|--|--|-----------|-------------|--------|--------------|---------------|-----------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Caldo verde  | 341,2  | 81,6      | 1,6         | 0,3    | 13,5         | 4,4           | 3,3       |
|              | Prato     | Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) | 1719,1   | 410,8611  | 8,078       | 1,208  | 60,17        | 9,705         | 23,232    |
|              | Salada    | Milho, couve-roxa e tomate   | 314,9  | 75,4      | 0,8         | 0,0    | 13,5         | 5,1           | 3,9       |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6/372,3  | 74,9/89,0 | 0,52/0      | 0,2/0  | 16,51/0      | 16,3/0        | 1,13/22,2 |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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) |        |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|--------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Primavera  | 332,7  | 79,5     | 1,2         | 0,2    | 15,0         | 5,0           | 2,0    |
|             | Prato     | Arroz de açafião com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos | 1404   | 335,5652 | 8,628       | 1,323  | 47,59        | 4,575         | 15,362 |
|             | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate  | 186,6  | 44,6     | 0,2         | 0,0    | 8,9          | 8,8           | 2,0    |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                       | 313,6  | 74,9     | 0,5         | 0,2    | 16,5         | 16,3          | 1,1    |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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, 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 de 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.

Sal  
(g)

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Sal  
(g)

|           |
|-----------|
| 0,3       |
| 0,2       |
| 0,1       |
| 0,03/0,02 |
|           |

Sal  
(g)

|     |
|-----|
| 0,3 |
| 0,6 |
| 0,0 |
| 0,0 |
|     |

Sal  
(g)

|           |
|-----------|
| 0,3       |
| 0,2       |
| 0,3       |
| 0,03/0,02 |
|           |

Sal  
(g)

|     |
|-----|
| 0,3 |
| 0,2 |
| 0,1 |
| 0,0 |
|     |

9Aipo,

1a

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,0

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,4

0,4

0,2

0,0

Sal  
(g)

0,7

0,4

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,0

0,0

9Aipo,

1a



Sal  
(g)

0,4

0,3

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,2

0,4

0,0

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,6

0,4

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,1

0,2

0,2

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,4

0,4

0,1

0,0

**9Aipo,**

ja

Sal  
(g)

0,7

0,6

0,1

0,03/0,02

Sal  
(g)

Sal  
(g)

0,4

0,3

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,4

0,1

0,3

0,03/0

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,1

0,0

**9Aipo,**

**ja**

| Sal<br>(g) |
|------------|
| 0,4        |
| 0,3        |
| 0,3        |
| 0,0        |
|            |

| Sal<br>(g) |
|------------|
| 0,2        |
| 0,2        |
| 0,0        |
| 0,0        |
|            |

| Sal<br>(g) |
|------------|
| 0,2        |
| 0,2        |
| 0,0        |
| 0,03/0,02  |
|            |

| Sal<br>(g) |
|------------|
| 0,2        |
| 0,4        |
| 0,2        |
| 0,0        |
|            |

| Sal<br>(g) |
|------------|
| 0,4        |
| 0,4        |
| 0,1        |
| 0,03/0,02  |
|            |

9Aipo,

ia

| Sal (g) |
|---------|
| 0,3     |
| 1,8     |
| 0,2     |
| 0,0     |
|         |

| Sal (g) |
|---------|
| 0,3     |
| 0,3     |
| 0,1     |
| 0,0/0,0 |
|         |

| Sal (g) |
|---------|
| 0,3     |
| 0,6     |
| 0,1     |
| 0,0     |
|         |

| Sal (g)         |
|-----------------|
| 0,5             |
| 0,1             |
| 0,1             |
| 0,03/0,02<br>44 |
|                 |

| Sal (g) |
|---------|
| 0,4     |
| 0,3     |
| 0,2     |
| 0,0     |
|         |

9Aipo,

fa

| Sal (g) |
|---------|
| 0,2     |
| 0,5     |
| 0,0     |
| 0,0     |
|         |

| Sal (g)         |
|-----------------|
| 0,2             |
| 0,3             |
| 0,0             |
| 0,03/0,02<br>44 |
|                 |

| Sal (g) |
|---------|
| 0,3     |
| 0,3     |
| 0,1     |
| 0,0     |
|         |

| Sal (g)   |
|-----------|
| 0,3       |
| 0,4       |
| 0,2       |
| 0,03/0,02 |
|           |

| Sal (g) |
|---------|
| 0,4     |
| 0,3     |
| 0,1     |
| 0,0     |
|         |

9Aipo,

ja

Sal  
(g)

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Sal  
(g)

|     |
|-----|
| 0,3 |
| 0,2 |
| 0,1 |
| 0,0 |
|     |

Sal  
(g)

|           |
|-----------|
| 0,2       |
| 0,3       |
| 0,1       |
| 0,03/0,02 |
|           |

Sal  
(g)

|     |
|-----|
| 0,1 |
| 0,2 |
| 0,3 |
| 0,0 |
|     |

Sal  
(g)

|           |
|-----------|
| 0,4       |
| 0,6       |
| 0,0       |
| 0,03/0,02 |
|           |

9Aipo,

Ja

Sal (g)

|     |
|-----|
| 0,3 |
| 0,3 |
| 0,1 |
| 0,0 |
|     |

Sal (g)

|     |
|-----|
| 0,4 |
| 0,3 |
| 0,0 |
| 0,0 |
|     |

Sal (g)

|           |
|-----------|
| 0,3       |
| 0,4       |
| 0,1       |
| 0,03/0,02 |
|           |

Sal (g)

|     |
|-----|
| 0,3 |
| 0,2 |
| 0,1 |
| 0,0 |
|     |

Sal (g)

|           |
|-----------|
| 0,4       |
| 0,3531    |
| 0,1       |
| 0,03/0,02 |
|           |

9Aipo,

1a

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,2

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,3

0,3

0,1

0,0

Sal  
(g)

0,4

0,3

0,1

0,03/0,02

Sal  
(g)

0,3

0,4

0,0

0,0

Sal  
(g)

0,4

0,2

0,1

0,0

9Aipo,

ja



Sal  
(g)

|        |
|--------|
| 0,2163 |
| 0,2    |
| 0,04   |
| 0,03   |
|        |

Sal  
(g)

|       |
|-------|
| 0,39  |
| 0,3   |
| 0,094 |
| 0,03  |
|       |

Sal  
(g)

|           |
|-----------|
| 0,377     |
| 0,3       |
| 0,0308    |
| 0,03/0,02 |
|           |

Sal  
(g)

|        |
|--------|
| 0,36   |
| 0,3    |
| 0,1313 |
| 0,03   |
|        |

Sal  
(g)

|                 |
|-----------------|
| 0,074           |
| 0,4             |
| 0,2175          |
| 0,03/0,02<br>44 |
|                 |

9Aipo,

fa

| Sal (g) |
|---------|
| 0,317   |
| 0,3     |
| 0,1028  |
| 0,03    |
|         |

| Sal (g) |
|---------|
| 0,347   |
| 0,4     |
| 0,1193  |
| 0,03    |
|         |

| Sal (g) |
|---------|
|         |
|         |
|         |
|         |
|         |

| Sal (g)   |
|-----------|
| 0,3415    |
| 0,3       |
| 0,2213    |
| 0,03/0,02 |
|           |

| Sal (g)   |
|-----------|
| 0,4       |
| 0,5       |
| 0,2       |
| 0,03/0,02 |
| 44        |
|           |

9Aipo,

la

Açúcar  
(g)

|        |
|--------|
| 0,4    |
| 0,4223 |
| 0,1    |
| 0,03   |
|        |

Sal  
(g)

|     |
|-----|
| 0,3 |
| 0,6 |
| 0,3 |
| 0,0 |
|     |

Sal  
(g)

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Sal  
(g)

|        |
|--------|
| 0,3    |
| 0,4271 |
| 0,0    |
| 0,0    |
|        |

Sal  
(g)

|           |
|-----------|
| 0,4       |
| 0,3       |
| 0,2       |
| 0,03/0,02 |
|           |

9Aipo,

1a

|           |
|-----------|
| Sal (g)   |
| 0,3       |
| 0,5069    |
| 0,0       |
| 0,03/0,02 |
|           |

|             |
|-------------|
| Sal (g)     |
| 0,7         |
| 0,4474      |
| 0,0         |
| 0,03/0,0244 |
|             |

|         |
|---------|
| Sal (g) |
| 0,3     |
| 0,432   |
| 0,3     |
| 0,0     |
|         |

|         |
|---------|
| Sal (g) |
| 0,1     |
| 0,3914  |
| 0,0     |
| 0,03/0  |
|         |

|         |
|---------|
| Sal (g) |
| 0,3     |
| 0,277   |
| 0,3     |
| 0,0     |
|         |

9Aipo,

1a