

Semana 12

25 a 29 de novembro

|               |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g)   | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |             |                    |
|---------------|-----------|--|--|---------------|----------------|-------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana <sup>12</sup>  | 380.3  | 90.9          | 1.5            | 0.2         | 17.1            | 8.1              | 2.4         | 0.2         | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura                 | 2760.1   | 648.8         | 30.0           | 2.7         | 71.0            | 2.0              | 21.4        | 0.2         | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e pepino  | 172.0  | 41.1          | 0.5            | 0.1         | 5.2             | 4.6              | 4.3         | 0.0         | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                        | 313,6/<br>327,5  | 74,9/<br>78,0 | 0,5/<br>0,7    | 0,2/<br>0,1 | 16,5/<br>18,3   | 16,3/<br>18,3    | 1,1/<br>0,4 | 0,0/<br>0,0 | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |                |             |                 |                  |             |             |                    |
| Terça-Feira   | Sopa      | Espinafres <sup>12</sup>   | 359.3  | 85.9          | 1.8            | 0.2         | 14.2            | 5.3              | 3.1         | 0.6         | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Peru assado com esparguete <sup>1</sup>                                  | 993.7  | 237.5         | 2.2            | 0.5         | 21.7            | 1.1              | 31.8        | 0.3         | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Feijão-verde, cenoura e ervilha  | 175.2  | 41.9          | 0.4            | 0.1         | 6.5             | 3.6              | 3.3         | 0.0         | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                       | 313.6  | 74.9          | 0.5            | 0.2         | 16.5            | 16.3             | 1.1         | 0.1         | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |                |             |                 |                  |             |             |                    |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Feijão-verde <sup>12</sup>   | 442.7  | 105.8         | 1.7            | 0.3         | 19.4            | 9.8              | 3.5         | 0.2         | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Paloco <sup>4</sup> gratinado e molho bechamel <sup>1,7</sup> com batata | 1159.8   | 277.2         | 0.2            | 0.1         | 49.6            | 6.2              | 17.9        | 2.6         | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Milho, tomate e beterraba  | 241.0  | 57.7          | 0.5            | 0.0         | 10.7            | 5.3              | 2.6         | 0.2         | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                       | 313.6  | 74.9          | 0.5            | 0.2         | 16.5            | 16.3             | 1.1         | 0.0         | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |                |             |                 |                  |             |             |                    |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Minestrone <sup>1</sup>  | 324.7  | 77.5          | 1.6            | 0.2         | 11.5            | 3.2              | 3.2         | 0.1         | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Arroz de aves (peru e frango)  | 1738.9   | 415.6         | 9.9            | 1.7         | 39.8            | 0.6              | 40.6        | 0.5         | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, couve em juliana e couve roxa                                    | 148.2  | 35.4          | 0.2            | 0.0         | 4.6             | 4.1              | 4.0         | 0.0         | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                       | 313.6  | 74.9          | 0.5            | 0.2         | 16.5            | 16.3             | 1.1         | 0.0         | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |                |             |                 |                  |             |             |                    |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Lavrador <sup>1,12</sup>   | 612.3  | 146.3         | 1.8            | 0.2         | 26.7            | 8.9              | 5.7         | 0.3         | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Massinha <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> com tomate                   | 1658.1   | 396.3         | 21.4           | 4.8         | 23.4            | 7.0              | 27.3        | 0.5         | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Curgete, pimento e beringela   | 129.4  | 30.9          | 0.6            | 0.1         | 4.1             | 3.8              | 2.5         | 0.0         | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                       | 313.6  | 74.9          | 0.5            | 0.2         | 16.5            | 16.3             | 1.1         | 0.0         | <a href="#">FT</a> |
|               | 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 rijá, 9Aipo,

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Dióxido de enxofre e sulfitos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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