

Semana 3

23 a 27 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²									FT
	Prato	Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹									FT
	Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilha									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²									FT
	Prato	Lulas à sevilhana ^{1,14} com arroz branco									FT
	Salada	Couve-roxa, milho e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado ⁷									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²									FT
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}									FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde ^{6, 12}									FT
	Prato	Filetes de abrótea gratinados ^{1,4} com batata cozida									FT
	Salada	cenoura, brócolos e couve em juliana									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²									FT
	Prato	Arroz de peru no forno									FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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.