

Semana 5

7 a 11 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	FT
	Prato	Carne à bolonhesa ^{1,6,12} com massa fusilli ¹	1373.2	328.2	11.8	2.8	23.6	6.2	31.7	0.5	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280.0	67.1	0.8	0.0	11.29	3.26	3.8	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474.9	113.5	1.7	0.3	20.7	4.5	3.6	0.1	FT
	Prato	Tintureira ⁴ estufada com arroz de milho	1516.4	362.5	9.6	1.3	40.5	2.0	27.3	0.7	FT
	Salada	Curgete, couve-flor e pimento	132.0	31.5	0.5	0.1	3.7	3.3	3.3	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FT
	Prato	Massa ¹ de carnes à lavrador	2106.7	503.4	17.7	4.4	41.5	7.2	44.6	1.1	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e couve-roxa	188.9	4.5	0.0	0.0	8.7	8.2	2.8	0.3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417.7	99.8	1.4	0.2	17.6	6.6	4.2	0.3	FT
	Prato	Peixe boba ⁴ no forno com batata cozida/assada	1408.4	336.6	8.4	1.3	32.8	9.7	31.8	0.6	FT
	Salada	Feijão-verde, ervilha e cenoura	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	FT
	Prato	Panadinhos de frango ^{1,3,9,10} no forno com arroz de cenoura	1250.7	298.2	9.8	1.5	40.8	3.2	10.8	1.1	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186.6	44.6	0.2	0.0	8.9	8.8	2.0	0.3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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