

Semana 6

14 a 18 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com cenoura <sup>12</sup>	314.4	75.1	1.4	0.2	13.2	5.7	2.5	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de cavala <sup>4</sup>	1782.6	426.0	20.8	4.7	34.6	3.0	24.2	0.4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	172.2	41.2	0.4	0.1	6.0	3.5	3.5	0.1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<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	Frango assado com massa <sup>1</sup> de cenoura	1797.9	429.7	10.4	1.9	42.3	2.9	40.5	0.8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211.8	50.7	0.6	0.0	8.6	1.3	2.8	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda <sup>12</sup>	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada gratinada <sup>1, 4</sup> com alecrim e arroz de cenoura	1506.4	360.0	9.3	1.4	40.3	1.8	27.2	0.7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130.4	31.2	0.5	0.1	4.0	3.9	2.8	0.0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina de frutas <sup>12</sup>	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura <sup>12</sup>	452.3	108.1	1.5	0.2	18.1	8.6	5.6	0.3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pã de porco estufada com ervilhas e esparguete <sup>1</sup> de tomate	1584.1	378.6	13.6	3.1	31.2	3.6	32.2	0.4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beringela, curgete e pimento	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Petinga frita <sup>4,5</sup> com arroz de tomate	2405.6	575.9	29.5	6.0	40.6	1.5	35.2	0.5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	218.5	52.3	0.5	0.0	8.6	2.7	3.5	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 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.