

Semana 1

9 a 13 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>	332.7	79.5	1.2	0.2	15.0	5.0	2.0	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com massa esparguete <sup>1</sup>	900.9	461.3	24.1	3.8	36.0	2.7	22.9	0.3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176.5	42.2	0.5	0.1	5.9	5.8	3.7	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.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup> com ervilhas e cenoura	2457.3	587.3	29.7	4.3	38.3	4.4	40.9	1.7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, cenoura e couve-roxa	225.9	54.1	0.4	0.0	10.0	4.0	2.8	0.1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Febras de porco grelhadas com massa macarronete <sup>1</sup>	1311.6	313.4	6.9	2.2	28.4	1.2	33.7	0.5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1	<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.								
*Almôndegas estufadas <sup>1,6,12</sup> com massa esparguete <sup>1</sup> se for dia de abertura.											
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo <sup>12</sup>	439.6	105.1	1.9	0.2	19.7	8.3	2.4	0.3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1533.0	366.4	14.8	2.6	24.0	2.0	33.7	1.1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e pimento	119.1	28.5	0.3	0.0	3.9	3.5	2.8	0.0	<a href="#">FT</a>
	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
*Arroz de atum <sup>4</sup> se for dia de abertura.											
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>	300.5	71.8	1.4	0.2	13.0	3.7	1.8	0.1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Frango estufado com ervilhas e arroz branco	1945.8	465.1	9.9	1.9	36.6	2.6	55.9	0.6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, beterraba e cenoura	249.4	59.7	0.4	0.0	11.5	5.8	2.6	0.3	<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.								
*Almôndegas estufadas <sup>1,6,12</sup> com massa esparguete <sup>1</sup> se for dia de abertura.											

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, 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.