

Semana 12

25 a 29 de novembro

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

10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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.