

Semana 13

2 a 6 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora ¹²	302.0	72.2	1.4	0.2	13.1	5.5	2.0	0.2	FT
	Prato	Hambúguer ^{1,6,12} estufado com massa espiral ¹	1528.0	365.2	14.5	4.9	22.0	1.5	36.1	0.4	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.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com grão-de-bico ¹²	383.9	91.7	1.7	0.3	15.8	5.8	3.4	0.2	FT
	Prato	Pescada gratinada ^{1,4} com batata assada e molho de tomate	1173.4	280.4	7.1	1	29.3	5.2	24.4	0.5	FT
	Salada	Cenoura, pimento e milho	178.6	42.8	0.7	0.0	7.4	1.8	1.9	0.0	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²	399.3	95.4	1.9	0.2	15.1	5.9	4.4	0.2	FT
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco	2163.3	517.0	16.2	4.0	52.7	4.7	38.9	1.0	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)	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	Feijão-verde ¹²	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FT
	Prato	Massada de abrótea ^{1,4} com tomate	1946.0	465.1	21.6	4.8	37.8	6.8	20.2	0.5	FT
	Salada	Pimento, feijão-verde e cenoura	112.0	26.8	0.3	0.1	4.5	3.8	1.7	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	397.4	95.0	1.8	0.2	15.3	5.5	4.3	0.5	FT
	Prato	Chilli de carnes ^{1,6,12} com arroz branco	2811.8	672.1	33.8	9.4	54.9	1.9	36.4	0.6	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211.8	50.7	0.6	0.0	8.6	1.3	2.8	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.								

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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.