

Semana 2

16 a 20 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura <sup>12</sup>	452.3	108.1	1.5	0.2	18.1	8.6	5.6	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e curgete com massa <sup>1</sup>	2005.0	479.5	7.6	1.1	82.3	5.6	18.5	0.3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilha	172.2	41.2	0.4	0.1	6.0	3.5	3.5	0.1	<a href="#">FI</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="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Feijoada vegetariana <sup>12</sup> com arroz branco	1562.8	373.5	9.4	1.6	46.3	12.6	25.6	0.4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280.0	67.1	0.8	0.0	11.29	3.26	3.8	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319.7	76.4	0.5	0.2	16.9	16.7	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos <sup>12</sup>	1404.0	335.6	8.6	1.3	47.6	4.6	15.4	0.3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	112.4	26.9	0.3	0.1	4.3	3.8	2.1	0.0	<a href="#">FI</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="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-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="#">FI</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate	2041.2	487.8	8.1	1.1	79.2	5.8	22.4	0.1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	182.1	43.5	0.2	0.0	8.3	7.5	2.6	0.1	<a href="#">FI</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="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos <sup>12</sup>	399.3	95.4	1.9	0.2	15.1	5.9	4.4	0.2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa e feijão verde	1719.1	410.9	8.1	1.2	60.2	9.7	23.2	0.4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Curgete, beringela e pimento	129.4	30.9	0.6	0.1	4.1	3.8	2.5	0.0	<a href="#">FI</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="#">FI</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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB