

Semana 3

23 a 27 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374.3	89.5	1.4	0.2	16.5	6.9	2.8	0.2	FI
	Prato	Esparguete ¹ de feijão frade com cogumelos ¹²	1716.0	410.1	5.0	1.0	69.0	3.6	20.5	0.1	FI
	Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilha	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²	332.7	79.5	1.2	0.2	15.0	5.0	2.0	0.2	FI
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097.7	262.3	3.4	0.5	51.3	3.7	5.4	0.2	FI
	Salada	Couve-roxa, milho e cenoura	225.9	54.1	0.4	0.0	10.0	4.0	2.8	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²	300.5	71.8	1.4	0.2	13.0	3.7	1.8	0.1	FI
	Prato	Rancho vegetariano ¹	1754.4	419.3	11.4	1.6	57.8	13.5	20.8	0.4	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	136.9	32.7	0.3	0.1	5.1	5.1	2.5	0.2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde (sem chouriço) ¹²	498.5	119.1	5.0	1.4	13.2	4.1	5.4	0.7	FI
	Prato	Salada de ervilha, tomate e milho [batata]	1279.8	305.8	3.4	0.5	57.3	5.7	9.9	0.3	FI
	Salada	cenoura, brócolos e couve em juliana	139.5	32.7	0.3	0.1	5.1	5.1	2.5	0.2	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²	352.9	84.3	1.4	0.2	14.1	3.3	3.8	0.1	FI
	Prato	Misto de três legumes (feijão-verde, couve-flor e brócolos) com arroz	1342.7	320.9	7.1	1.0	53.6	5.5	9.6	0.3	FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura	81.4	19.5	0.2	0.0	3.2	3.1	1.4	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	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 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 inofensivos.

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB