

Semana 7

21 a 25 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor ¹²	410.3	98.1	1.3	0.1	16.9	7.5	4.7	0.3	FI
	Prato	Massa ¹ de açafrão com cogumelos ¹² e cenoura	922.0	220.4	4.2	0.7	37.4	3.2	7.2	0.2	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114.1	27.3	0.2	0.0	3.6	3.4	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.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FI
	Prato	Salada russa com legumes e lentilhas	1416.4	338.5	0.3	0.1	67.8	7.0	14.3	0.2	FI
	Salada	Curgete, beringela e pimento	188.0	44.9	0.4	0.0	7.1	7.1	3.5	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve e cenoura ripada ¹²	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	FI
	Prato	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco	1562.8	373.5	9.4	1.6	46.3	12.6	25.6	0.4	FI
	Salada	Tomate, alface e beterraba	139.0	33.2	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	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	Saloia ¹²	417.7	99.8	1.4	0.2	17.6	6.6	4.2	0.3	FI
	Prato	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flôr) com arroz de ervilhas	1377.0	329.1	6.7	1.0	56.3	6.6	9.6	0.3	FI
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	138.2	33.0	0.5	0.0	3.9	3.4	3.4	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ¹²	310.1	74.1	1.9	0.3	11.4	2.5	2.7	0.5	FI
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² e grão-de-bico com massa esparguete ¹	2498.1	597.0	8.9	1.2	100.3	6.7	26.3	0.1	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114.1	27.3	0.2	0.0	3.6	3.4	2.8	0.1	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.								

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, 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB