

Semana 6

18 a 22 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|----|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | | | | | | | | | |
| | Prato | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI | |
| | Salada | Massa ¹ com soja ⁶ | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1704,1 | 407,3 | 19,3 | 2,7 | 33,6 | 11,6 | 24,6 | 0,2 | FI | |
| | Pão | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 | FI | |
| | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI | |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|----|--|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | | | | | | | | | |
| | Prato | 474,9 | 113,5 | 1,7 | 0,3 | 20,7 | 4,5 | 3,6 | 0,1 | FI | |
| | Salada | Favas estufadas com arroz de milho | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1521,3 | 363,7 | 7,1 | 1,0 | 60,7 | 2,0 | 12,6 | 0,2 | FI | |
| | Pão | 132,0 | 31,5 | 0,5 | 0,1 | 3,7 | 3,3 | 3,3 | 0,0 | FI | |
| | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI | |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|----|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | | | | | | | | | |
| | Prato | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI | |
| | Salada | Massa ¹ de legumes à lavrador com molho de tomate | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1428,4 | 341,4 | 4,8 | 0,8 | 60,3 | 5,5 | 12,7 | 0,1 | FI | |
| | Pão | 188,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 8,2 | 2,8 | 0,3 | FI | |
| | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI | |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|----|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | | | | | | | | | |
| | Prato | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI | |
| | Salada | Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2019,4 | 482,6 | 7,1 | 0,8 | 81,3 | 5,7 | 21,1 | 0,3 | FI | |
| | Pão | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | FI | |
| | | 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 de mistura ¹ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|----|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | | | | | | | | | |
| | Prato | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FI | |
| | Salada | Arroz cenoura com feijão vermelho e brócolos | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1786,1 | 426,8 | 4,6 | 0,7 | 75,0 | 3,7 | 19,4 | 0,2 | FI | |
| | Pão | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 | FI | |
| | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI | |
| | | 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 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