

Semana 10

7 a 11 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha							
	Prato	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Vegetariano	Barritas de pescada <sup>1,2,4,14</sup> com arroz de cenoura							
	Salada	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3
	Sobremesa	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos <sup>12</sup> e arroz de cenoura							
	Pão	894,2	213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4
	Alface, couve roxa e pepino	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	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
	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Grão-de-bico com couve-lombarda							
	Prato	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Vegetariano	Peru assado com esparguete <sup>1</sup>							
	Salada	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Sobremesa	Estufado de soja <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>							
	Pão	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1
	Cenoura, milho e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Curgete e macedónia							
	Prato	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Vegetariano	Red fish <sup>4</sup> no forno com puré <sup>7</sup>							
	Salada	1087,6	259,9	8,5	1,3	20,1	1,8	25,1	0,4
	Sobremesa	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)							
	Pão	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
	Alface, beterraba e milho	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Creme de feijão-verde							
	Prato	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Vegetariano	Lombo de porco assado com arroz							
	Salada	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Sobremesa	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com arroz							
	Pão	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2
	Alface, cenoura e couve roxa	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Nabo, cenoura e couve branca							
	Prato	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Vegetariano	Cardinal <sup>4</sup> assado com salada camponesa							
	Salada	975,7	233,2	5,7	0,8	23,8	5,1	21,3	0,3
	Sobremesa	Empadão de legumes / Jardineira de legumes							
	Pão	1097,7/ 1259,3	262,3/ 301	3,4/ 8,3	0,5/ 1,3	51,3/ 40,5	3,7/ 10,1	5,4/ 15,5	0,2/ 0,3
	Alface, pepino e tomate	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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, 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.