

Semana 3

17 a 21 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Gratinado de macarrão <sup>1</sup> com carne picada <sup>1,6,12</sup>	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariano	Gratinado de macarrão <sup>1</sup> com feijão vermelho	1504,5	359,9	6,7	1,1	54,5	4,6	19,0	0,1
	Salada	Alface, cenoura e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas <sup>12</sup>	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve coração	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata <sup>7</sup>	1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos <sup>12</sup> , feijão-frade e molho verde com puré de batata vegan <sup>1</sup>	1144,0	294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	0,3
	Salada	Curgete, pepino e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilha com cenoura	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete <sup>1</sup>	2299,1	549,5	29,3	6,0	34,8	0,6	35,0	0,5
	Salada	Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete <sup>1</sup>	1362,5	325,6	6,3	1,0	48,3	4,3	17,8	0,2
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Badejo <sup>4</sup> de cebolada com batatas louras/cozidas	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariano	3 Feijões de cebolada com batatas louras/cozidas	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2
	Prato	Tirinhas de frango estufadas arroz branco	2214,1	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4
	Vegetariano	Tirinha de seitan <sup>1,6</sup> estufado com cenoura, ervilhas e arroz branco	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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, 13Tremçoço, 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.