

Semana 5

31 de janeiro a 4 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface							
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Vegetariano	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹							
	Salada	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Sobremesa	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais ¹ e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja ⁶)							
	Pão	1545,0	391,4	7,0	1,1	60,6	6,7	20,1	0,2
		284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas							
	Prato	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Vegetariano	Red fish ⁴ gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida							
	Salada	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7
	Sobremesa	Soja ⁶ estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura							
	Pão	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3
		210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
		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 de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos							
	Prato	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Vegetariano	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco							
	Salada	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Sobremesa	Feijoada vegetariana ¹² (feijão, cenoura, repolho) com arroz branco							
	Pão	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
		284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres							
	Prato	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Vegetariano	Abrótea ⁴ estufada com batata cozida							
	Salada	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Sobremesa	Seitan ^{1,6} estufado aos cubos com salada russa							
	Pão	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
		175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
		319,7/820,9	74,9/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,5/32,4	16,3/12,1	1,1/7,9	0,0/0,1
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda							
	Prato	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Vegetariano	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete ¹							
	Salada	1477,6	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5
	Sobremesa	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz							
	Pão	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
		214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		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.