

Semana 7

14 a 18 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> estufado/no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Bacalhau fresco <sup>4</sup> gratinado com batata palha e espinafres	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	Salada	Alface, milho e pimento	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08	1,13/ 4,925	0,03/ 0,131
	Pão	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	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Rancho de carnes <sup>1</sup>	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	Salada	Repolho, cenoura e couve roxa	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0
	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Petinga <sup>1,4</sup> com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos <sup>1,3,6,12</sup> com arroz de tomate	1354,1	322,7	13,5	2,2	43,4	5,4	5,8	0,2
	Salada	Feijão verde, beterraba e tomate	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3
	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos e cenoura	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Perna de frango assada com esparguete <sup>1</sup>	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	Massa <sup>1</sup> de legumes e feijão encarnado	1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	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, 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.