

Semana 8

21 a 25 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com cogumelos <sup>12</sup> e arroz	1046,9	250,2	12,0	2,4	22,4	1,7	12,7	0,3
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata cenoura e feijão verde	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>7</sup>	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Pã de porco assada e macarronete <sup>1</sup> com molho de tomate	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4
	Vegetariano	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com cenoura e macarronete <sup>1</sup>	1387,6	331,7	4,8	0,8	59,7	5,0	11,0	0,2
	Salada	Alface, couve roxa 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)	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	Feijão-verde com cenoura	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com batata alourada/ cozida	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Curatunado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
	Salada	Alface, beterraba e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Perú estufado com ervilhas e fusillis cozido <sup>1</sup>	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (courgette, pimento e alho francês) e massa fusillis cozida <sup>1</sup>	1198,3	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2
	Salada	Tomate, milho e pimento	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada/tintureira)	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Vegetariano	Arroz de seitan <sup>1,6</sup> com feijão catarino e alho francês	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	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	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 de 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.