

Semana 4

9 a 13 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com feijão verde	432,5	103,4	1,8	0,2	19,5	9,9	2,6	0,3
	Prato	Argolas de pota ^{1,14} e arroz de tomate	1935,2	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com ervilhas	1875,8	448,3	7,9	1,2	71,4	1,9	20,9	0,1
	Salada	Milho, pimento e tomate	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	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 ¹	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	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	Massa espiral ¹ com grão-de-bico, cenoura e milho	1184,7	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8	0,2
	Salada	Alface, couve roxa e milho	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Filete de pescada ⁴ gratinado com puré de batata ⁷ ou batata cozida	2292,9/ 1886,5	344,7/ 283,6	9,3/ 8,9	1,5/ 1,3	30,1/ 23,3	2,7/ 1,5	34,2/ 26,9	0,3/ 0,6
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com ervilhas	1864,1	445,5	19,2	2,7	40,6	8,4	26,8	0,3
	Salada	Couve em juliana, pepino 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 ¹	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 couve-flôr	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3
	Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa macarronete ¹	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	Croquetes de brócolos e couve-flôr no forno com massa macarronete ¹	1219,3	291,7	9,5	1,2	42,2	2,5	7,7	0,7
	Salada	Cenoura, feijão verde 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) / Arroz-doce ⁷	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Macedónia de legumes	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Solha ⁴ no forno com laranja e arroz de feijão	1711,9	409,2	16,4	2,5	34,5	0,6	29,8	0,6
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos ¹² e bola de arroz	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada	Alface, milho e pimento	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 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 contém 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 inofensivos.

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.