

Semana 5

16 a 20 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) ¹² com espirais ¹ e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja ⁶	1545,0	391,4	7,0	1,1	60,6	6,7	20,1	0,2
	Salada	Couve roxa, 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 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	Creme de ervilhas	383,2	91,6	1,6	0,3	15,3	4,1	4,0	0,1
	Prato	Red fish ⁴ gratinado com ervas aromáticas e batata assada/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	Soja ⁶ estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 89,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana ¹² (feijão, cenoura, repolho) com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada	Alface, cenoura 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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com arroz de cenoura	1849,9	442,2	16,3	2,3	44,6	4,5	28,3	0,7
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado aos cubos com arroz de cenoura	1456,8	348,2	9,2	1,4	46,1	4,0	18,6	0,6
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 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)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura	375,7	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3
	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete ¹	1477,6	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e massa ¹	1529,9	365,6	4,0	0,5	62,2	5,3	18,7	0,2
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.