

Semana 6

23 a 27 de maio

		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								
	Prato	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	
	Vegetariano	Massa ¹ de cavala ⁴								
	Salada	1663,9	397,7	17,5	2,7	30,1	2,7	29,3	1,7	
	Sobremesa	Massa ¹ de lentilhas								
	Pão	1667,5	398,5	8,3	1,2	58,9	3,4	20,5	0,1	
		Alface, pepino e tomate								
	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0		
	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁷									
	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 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	Grão-de-bico com couve-lombarda								
	Prato	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	
	Vegetariano	Peru assado com arroz seco								
	Salada	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5	
	Sobremesa	Falafel ¹ no forno com arroz								
	Pão	1894,2	452,9	17,7	2,2	60,4	1,9	10,0	0,9	
		Cenoura, milho e tomate								
	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1		
	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	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.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora								
	Prato	389,9	93,2	1,5	0,3	17,2	7,5	2,9	0,2	
	Vegetariano	Salada de peixe ^{4,12} (pescada/tintureira) com batata								
	Salada	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6	
	Sobremesa	Arroz de feijão catarino e alho francês								
	Pão	1484,4	354,8	7,8	1,2	57,1	1,6	12,4	0,1	
		Ervilha, cenoura e feijão verde								
	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1		
	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 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-verde com cenoura								
	Prato	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	
	Vegetariano	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e massa ¹								
	Salada	1311,6/ 1641,7	313,4/ 392,3	6,9/ 14,3	2,2/ 3,3	28,4/ 29,8	1,2/ 2,0	33,7/ 35,4	0,4/ 0,4	
	Sobremesa	Estufado de cogumelos ¹² com milho, ervilha e massa ¹								
	Pão	1192,5	285,1	8,9	1,3	39,5	2,9	10,8	0,2	
		Milho, couve roxa e beterraba								
	379,4	90,8	0,6	0,0	16,6	8,2	5,0	0,3		
	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	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.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda								
	Prato	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	
	Vegetariano	Pescada ⁴ gratinada com arroz de ervilhas								
	Salada	1853,9	443,1	16,4	2,4	43,1	1,2	29,7	0,6	
	Sobremesa	Vegetais assados ¹² com feijão-frade e molho verde ¹² e arroz								
	Pão	2210,9	528,5	16,2	2,7	76,1	8,6	18,4	0,3	
		Alface, pimento e tomate								
	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1		
	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	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 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 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.