

Semana 8

6 a 10 de junho

		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	Barritas de pescada ^{1,2,4,14} no forno com arroz de ervilhas							
	Salada	2105,6	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1
	Sobremesa	Arroz com cogumelos ¹² , ervilha e cenoura							
	Pão	1203,3	287,6	7,8	1,2	45,7	3,7	7,4	0,2
	Salada	Feijão verde, cenoura e milho							
	Sobremesa	275,0	65,8	0,7	0,1	12,1	5,5	3,2	0,1
	Pão	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
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 e couve-lombarda							
	Prato	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Vegetariano	Pá de porco assada e macarronete ¹ com molho de tomate							
	Salada	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4
	Sobremesa	Croquetes de brócolos e couve-flôr no forno com massa macarronete ¹							
	Pão	1219,3	291,7	9,5	1,2	42,2	2,5	7,7	0,7
	Salada	Alface, couve roxa e milho							
	Sobremesa	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
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	Feijão-verde com cenoura							
	Prato	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2
	Vegetariano	Solha ⁴ no forno com batata alourada/ cozida							
	Salada	1482,0 1218,5	354,2/ 291,2	16,0/ 9,0	2,3 1,3	24,7/ 24,7	2,9/ 2,9	27,2/ 27,2	0,6/ 0,6
	Sobremesa	Gratinado de leguminosas (reijao branco, reijao preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida							
	Pão	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
	Salada	Alface, beterraba e tomate							
	Sobremesa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
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	Alho francês							
	Prato	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Vegetariano	Perú estufado com ervilhas e massa espiral cozida ¹							
	Salada	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Sobremesa	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa espiral cozida ¹							
	Pão	1198,3	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2
	Salada	Tomate, milho e pimento							
	Sobremesa	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
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								
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
Feriado									

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, 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.