

Semana 9

13 a 17 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1620,1	387,2	16,1	4,4	30,3	2,7	29,6	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa <sup>1</sup>	1667,5	398,5	8,3	1,2	58,9	3,4	20,5	0,1
	Salada	Milho, couve roxa e beterraba	379,4	90,8	0,6	0,0	16,6	8,2	5,0	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 <sup>1</sup>	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	Espinafres com grão-de-bico	542,0	129,5	2,3	0,3	20,7	5,8	6,2	0,6
	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, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Frango estufado com cenoura e arroz de ervilhas	2050,3	490,1	17,7	2,9	39,4	4,9	42,5	0,7
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	<b>Feriado</b>								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora	389,9	93,2	1,5	0,3	17,2	7,5	2,9	0,2
	Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com cogumelos <sup>12</sup> e arroz	1812,3	433,2	22,6	4,1	41,0	1,2	15,3	0,5
	Vegetariano	Arroz com cogumelos <sup>12</sup> , ervilha e cenoura	1203,3	287,6	7,8	1,2	45,7	3,7	7,4	0,2
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada	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.							

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.