

Semana 5		16 a 20 de maio		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	Hyd. Sol. (g)	HC (g)	Hydrossol. (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa			351,7	35,5	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato			310,3	45,3	24,1	3,1	35,1	3,7	22,3	1,3
	Salada	Feriado		214,2	57,3	0,5	0,1	10,1	5,1	5,2	0,1
	Sobremesa			315,5	74,3	0,5	0,2	15,5	15,3	1,1	0,1
	Pão			Pode ser substituído a Pão Têmino de Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Alho francês		315,2	31,5	1,1	0,3	15,3	4,1	4,1	0,1
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹		3230,37 1016,5	349,77 233,5	3,37 1,3	1,37 1,3	31,17 23,3	7,77 1,5	34,37 26,3	1,37 1,3
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate		210,3	50,3	0,1	0,1	1,2	0,2	3,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		315,57 327,45	74,37 73,5	0,37 1,32	0,37 0,11	15,57 11,33	15,37 11,33	1,37 1,11	1,37 1,11
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser substituído a Pão Têmino de Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas		417,7	35,1	1,1	0,2	17,1	5,1	4,2	0,3
	Prato	Red fish ⁴ gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida		3232,1	510,5	15,1	3,5	32,7	4,7	45,1	1,1
	Salada	Alface, beterraba e milho		214,2	57,3	0,5	0,1	10,1	5,1	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		315,5	74,3	0,5	0,2	15,5	15,3	1,1	0,1
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser substituído a Pão Têmino de Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos		315,3	35,1	1,1	0,2	14,2	5,3	3,1	0,3
	Prato	Feijoadà Portuguesa ⁶ com arroz branco		1043,3	142,2	15,3	2,3	44,5	4,5	21,3	0,7
	Salada	Alface, cenoura e pimento		175,2	41,3	0,1	0,1	5,3	3,5	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		315,57 322,3	74,37 73,5	0,37 1,3	0,37 0,1	15,57 11,3	15,37 11,3	1,37 1,1	1,37 1,1
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser substituído a Pão Têmino de Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres		375,7	35,1	1,5	0,1	17,1	7,2	3,5	0,3
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com arroz de cenoura		1077,5	351,2	11,1	2,1	21,3	3,3	42,3	1,5
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas		214,7	51,3	0,5	0,1	7,5	7,2	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²		315,5	74,3	0,5	0,2	15,5	15,3	1,1	0,1
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser substituído a Pão Têmino de Pão aos funcionários.							

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, 13Tremçoço, 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.