

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	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Prato	Barritas de pescada ^{1,2,4,14} no forno om arroz de ervilhas	2105,6	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1
	Salada	Feijão verde, cenoura e milho	275,0	65,8	0,7	0,1	12,1	5,5	3,2	0,1
	Sobremesa	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	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	Feijão vermelho e couve-lombarda	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Pá de porco assada e macarronete ¹ com molho de tomate	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4
	Salada	Alface, couve roxa e milho	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)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2
	Prato	Solha ⁴ no forno com batata alourada/ cozida	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
	Salada	Alface, beterraba e tomate	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 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	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Perú estufado com ervilhas e massa espiral cozida ¹	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Salada	Tomate, milho e pimento	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

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, 13Tremço, 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.