

Semana 2

25 a 29 de abril

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0
	Prato	1940,8	463,8	20,3	2,0	40,9	1,5	28,2
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0
	Sobremesa	313,6/	74,9/	0,52/	0,2/	16,51/	16,3/	1,13/
	Pão	414,7	99,1	3,55	1,54	12,08	12,08	4,925
	Alho francês com cenoura e nabo							
	Arroz de atum⁴							
	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde							
	Alface, milho e tomate							
	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Pudim^{3,7}							
	Pão de mistura¹							
		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)
Quarta-Feira	Sopa	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2
	Prato	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão							
	Creme de cenoura com couve-flor							
	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas							
	Soja⁶ estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas							
	Cenoura, couve roxa e pepino							
	Fruta da época (mín. 3 variedades)							
	Pão de mistura¹							
		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)
Quinta-Feira	Sopa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3
	Prato	1500,7	358,7	16,5	3,2	24,6	2,5	27,3
	Vegetariano	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0
	Sobremesa	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/
	Pão	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4
	Feijão branco com couve portuguesa							
	Bacalhau fresco à Gomes de Sá^{3,4}							
	Seitan à Gomes de Sá^{1,3,6} com favas							
	Alface, beterraba e milho							
	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão de mistura¹							
		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)
Sexta-Feira	Sopa	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4
	Prato	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão							
	Caldo verde							
	Coxas de frango assadas com espirais¹ salpicadas de cenoura ralada							
	Salada de grão-de-bico com espirais¹, cenoura, milho, rebentos de soja⁶ e queijo vegan							
	Alface, pepino e tomate							
	Fruta da época (mín. 3 variedades)							
	Pão de mistura¹							
		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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Semer 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 (a informação disponibilizada pelos fornecedores).

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.