

Semana 8

6 a 10 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde						
	Prato	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1
	Vegetariano	Almondegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas						
	Salada	1390,3	332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5
	Sobremesa	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas						
	Pão	1404,3	335,6	6,2	0,9	49,7	3,5	18,8
Terça-Feira	Sopa	Alface, cenoura e tomate						
	Prato	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Vegetariano	Fruta da época (mín. 3 variedades)						
	Salada	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Sobremesa	Pão de mistura ¹						
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve						
	Prato	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5
	Vegetariano	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com feijão-frade e batata						
	Salada	1823,6	435,8	17,4	2,5	46,9	2,9	21,7
	Sobremesa	Croquetes de brócolos no forno com feijão-frade e batata						
	Pão	1147,0	858,5	3,4	8,9	46,2	16,4	12,0
Quinta-Feira	Sopa	Couve roxa, pimento e tomate						
	Prato	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4
	Vegetariano	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida						
	Salada	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/
	Sobremesa	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4
	Pão	Pão de mistura ¹						
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças						
	Prato	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2
	Vegetariano	Arroz de aves (frango/peru)						
	Salada	1738,9	413,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6
	Sobremesa	Arroz de soja ⁶ com favas e cenoura no forno						
	Pão	2278,5	544,5	15,8	2,2	60,9	11,0	38,5
Sábado	Sopa	Alface, beterraba e cenoura ralada						
	Prato	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	Vegetariano	Fruta da época (mín. 3 variedades)						
	Salada	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Sobremesa	Pão de mistura ¹						
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Domingo	Sopa	Abóbora com couve branca						
	Prato	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2
	Vegetariano	Solha ⁴ gratinada com batata cozida e feijão-verde						
	Salada	1308,8	312,8	9,4	1,5	24,3	2,3	31,8
	Sobremesa	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura						
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
Segunda-Feira	Sopa	Milho, pepino e tomate						
	Prato	208,4	49,8	0,4	0,0	6,2	5,6	5,8
	Vegetariano	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Iogurte ⁷						
	Salada	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/
	Sobremesa	371,2	88,7	2,0	1,1	12,6	5,1	5,1
	Pão	Pão de mistura ¹						
Terça-Feira	Sopa	Feriado						
	Prato							
	Vegetariano							
	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, 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.