

Semana 2

10 a 14 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafre	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Carne à bolonhesa (vitela) ^{1,6,12}	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa ¹	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pimento e tomate	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	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)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Perca/Mero ⁴ assado com batata assada/cozida	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com batata assada/ cozida	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, milho e tomate	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08	1,13/ 4,925	0,03/ 0,131
	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	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	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 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	Feijão branco com couve portuguesa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Prato	Bacalhau fresco à gomes de sã ^{3,4}	1500,7	358,7	16,5	3,2	24,6	2,5	27,3	0,8
	Vegetariano	Seitan à gomes de sã ^{1,3,6} com favas	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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 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	Caldo verde	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais ¹ salpicadas de cenoura ralada	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais ¹ , cenoura, milho, rebentos de soja ⁶ e queijo vegan	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2
	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.							

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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.