

Semana 6

7 a 11 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abobora com feijão-verde							
	Prato	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Vegetariano	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com molho de cenoura e massa espiral ¹							
	Salada	1365,3	326,2	15,0	4,6	29,3	4,2	17,8	1,0
	Sobremesa	Jardineira vegetariana (soja ⁶ , ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos ¹)							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Alface, cenoura e courgette	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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	Caldo verde							
	Prato	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Vegetariano	Meia desfeita de bacalhau fresco ^{3,4}							
	Salada	1290,6	308,4	12,9	2,4	16,4	1,4	31,3	0,4
	Sobremesa	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Cenoura, milho e tomate	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce ⁷	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1
	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 branco com couve-lombarda							
	Prato	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Vegetariano	Perninhas de frango assadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas							
	Salada	1469,1	351,1	4,3	1	32,6	2,1	44,6	0,7
	Sobremesa	Tofu ⁶ de cebolada com esparguete ¹ salpicado de ervilhas							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Alface, beterraba e pepino	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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	Creme de cenoura com brócolo							
	Prato	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Vegetariano	Solha ⁴ assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada/cozida							
	Salada	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7
	Sobremesa	Croquetes de feijão preto com cenoura no forno com batata aos gomos corada/cozida							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Alface, cenoura e couve roxa	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3
	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 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	Alho francês com curgete							
	Prato	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Vegetariano	Arroz de carnes (porco e frango) com açafrão							
	Salada	1721,0	411,3	11,5	2,4	43,6	3,9	32,3	0,5
	Sobremesa	Leguminosas estufadas (ervilha + lentilha) com legumes (curgete, pimento e alho francês), arroz de brócolos/ Arroz de leguminosas estufadas com legumes							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Alface, pimento e tomate	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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 contém 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.