

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 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 (a informação disponibilizada pelos fornecedores).

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

Semana 11

14 a 18 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Argolas de pota ^{1,14} e arroz de feijão	1207,8	461,2	23,1	1,9	54,0	1,4	8,4
	Vegetariano	Massada ¹ de lentilhas com ervilhas e coentros	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2
	Salada	Milho, pimento e tomate	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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)
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral tricolor ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5
	Vegetariano	Massa espiral tricolor ¹ com grão, cenoura e milho	1184,7	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8
	Salada	Alface, couve roxa e milho	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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
	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)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7
	Prato	Filete de pescada ⁴ gratinado com puré de batata ⁷	1646,5	393,5	12,0	2,1	30,1	2,7	40,5
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com ervilhas com puré de batata (vegan)	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8
	Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa macarronete ¹	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com cenoura, feijão catarino e massa macarronete ¹	2656,6	635,0	37,7	5,4	46,2	11,2	27,1
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4
	Sobremesa	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
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4
	Prato	Solha ⁴ no forno com laranja e arroz	1466,3	350,5	9,5	1,5	36,1	2,0	29,2
	Vegetariano	Feijoada de feijão-branco com cogumelos e bola de arroz	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	Alface, milho e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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, 11Semer sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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 (a informação disponibilizada pelos fornecedores).

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