

Semana 14

4 a 8 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura						
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Vegetariano	Hambúguer misto ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura						
	Salada	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5
	Sobremesa	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura						
	Pão	2126,1	508,1	14,7	2,2	72,5	5,0	19,5
	Alface, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/
	Pão de mistura ¹	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4

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	Feijão-vermelho com nabiça						
	Prato	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7
	Vegetariano	Bacalhau gratinado ⁴ com batata palha e espinafres						
	Salada	2194,2	526,0	29,6	10,9	31,7	1,4	31,4
	Sobremesa	Bolonesa de soja ^{1,6}						
	Pão	1583,0	378,3	12,5	1,7	40,9	6,5	24,9
	Alface, milho e pimento	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/
	Pão de mistura ¹	414,7	99,1	3,55	1,54	12,08	12,08	4,925

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	Couve branca com cenoura ripada						
	Prato	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5
	Vegetariano	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e arroz de milho e ervilha						
	Salada	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2
	Sobremesa	Estufado de cogumelos ¹² com cenoura e arroz de milho e ervilha						
	Pão	1140,9	272,8	8,1	1,1	42,9	5,4	6,3
	Alface, couve roxa e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface						
	Prato	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1
	Vegetariano	Arroz de peixe ⁴ (pescada/tintureira)						
	Salada	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6
	Sobremesa	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês						
	Pão	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5
	Alface, beterraba e cenoura	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/
	Pão de mistura ¹	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4

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	Grão-de-bico com nabiça						
	Prato	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7
	Vegetariano	Frango estufado com ervilhas e fusillis ¹ cozido						
	Salada	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4
	Sobremesa	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusillis ¹ cozido						
	Pão	2035,3	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Tomate, milho e pimento	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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 rijã, 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 (1) a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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