

Semana 3

17 a 21 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa		374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Creme de abóbora com ervilha								
	Vegetariano	Barritas de pescada ^{1,2,4,14} com arroz de feijão	2390,6	560,5	23,0	1,7	64,7	1,4	21,7	0,1
	Salada	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos / favas com cenoura e cogumelos e arroz de feijão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Sobremesa	Alface, couve roxa e pepino	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Pão	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	0,0/ 0,0
			Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa		287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Grão-de-bico com couve-lombarda								
	Vegetariano	Peru assado com esparguete ¹	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Salada	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1583,0	378,3	12,5	1,7	40,9	6,5	24,9	0,2
	Sobremesa	Cenoura, milho e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
			Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa		498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Curgete e macedónia								
	Vegetariano	Cardinal ⁴ no forno com salada camponesa	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Salada	Salada de feijocas com batata e legumes (salada camponesa)	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
			Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa		352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	Creme de feijão-verde								
	Vegetariano	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos ¹²	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Salada	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos ¹²	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Sobremesa	Alface, cenoura e couve roxa	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
			Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa		300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Nabo, cenoura e couve branca								
	Vegetariano	Palmeta assada ⁴ com puré de batata ⁷ e macedónia	1708,3	408,2	10,2	1,7	45,6	8,1	32,7	0,9
	Salada	Empadão de legumes / Jardineira de legumes	1097,7/ 1259,3	262,3/ 301	3,4/ 8,3	0,5/ 1,3	51,3/ 40,5	3,7/ 10,1	5,4/ 15,5	0,2/ 0,3
	Sobremesa	Alface, pepino e tomate	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
			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, 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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