

Semana 8

01 a 05 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	FERIADO								
Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Empadão de arroz de vitela^{1,6,12}	2191,5	523,8	26,3	8,4	41,2	1,5	29,5	0,4
	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	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 mistura¹								
									Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Legumes com ervilhas	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Solha⁴ no forno com limão e salada camponesa	1060,0	253,4	4,8	0,8	27,2	5,5	24,4	0,8
	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado⁷	313,6/1240,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4	0,03/0,21
	Pão de mistura¹								
									Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Creme de abóbora com feijão-verde	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1
	Arroz de peru no forno com chouriço^{1,3,6,12}	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8	0,6	42,8	1,0
	Alface, beterraba e cenoura ralada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão de mistura¹								
									Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Camponesa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4
	Massinha de peixe^{1,4} com tomate e pimentos	1618,4	386,8	12,0	1,8	37,4	3,0	31,2	0,6
	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão de mistura¹								
									Podem 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 rijas, 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.