

Semana 12

21 a 25 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão							

Alho francês com alface
 Almôndegas de aves^{1,6,12} estufadas com massa esparguete¹
 Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais¹ e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja)¹²
 Couve roxa, pepino e tomate
 Fruta da época (min. 3 variedades)
 Pão de mistura¹

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	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7
	Prato	1579,1	377,5	18,1	2,7	23,4	1,6	29,2
	Vegetariano	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2
	Salada	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8
	Sobremesa	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							

Creme de tomate com ervilhas
 Cardinal⁴ grelhado com molho de limão e ervas aromáticas/gratinado com batata assada/cozida
 Soja⁶ estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura
 Alface, beterraba e milho
 Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
 Pão de mistura¹

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	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2
	Prato	1807,7	432,0	9,5	1,7	49,5	2,3	35,5
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão							

Cenoura com brócolos
 Strogonoff de frango^{1,7,12} com arroz branco
 Strogonoff de lentilhas com cogumelos, cenoura e arroz de feijão-verde
 Alface, cenoura e pimento
 Fruta da época (min. 3 variedades)
 Pão de mistura¹

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	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1
	Prato	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9
	Sobremesa	319,7/820,9	74,9/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,5/32,4	16,3/12,1	1,1/7,9
	Pão							

Feijão branco com espinafres
 Abrótea⁴ estufada com salada russa
 Seitan^{1,6} estufado aos cubos com salada russa
 Couve roxa, cenoura e tomate
 Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria^{1,7}
 Pão de mistura¹

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	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5
	Prato	2651,0	633,6	21,3	3,6	61,1	9,1	48,2
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão							

Nabo com couve-lombarda
 Carnes mistas estufadas (frango e porco) com grão-de-bico e couve-lombarda e arroz de brócolos
 Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz de brócolos
 Alface, cenoura e couve em juliana
 Fruta da época (min. 3 variedades)
 Pão de mistura¹

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, 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 (a informação disponibilizada pelos fornecedores).

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