

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, 11Semer sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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 10

## 7 a 11 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolo	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0
	Prato	Empadão de carne de vaca <sup>1,3,6,12</sup> com arroz	1680,7	401,7	19,5	6,3	33,2	1,5	22,4
	Vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup> com feijão vermelho (arroz)	2453,6	586,4	19,5	2,7	68,9	6,4	32,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas <sup>12</sup>	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Alho francês com couve coração	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata <sup>7</sup>	1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos <sup>12</sup> , feijão-frade e molho verde com puré de batata vegan	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	Curgete, pepino e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1
	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 <sup>1</sup>	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	Creme de ervilha com cenoura	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7
	Prato	Perna de Perú estufada com esparguete <sup>1</sup>	2299,1	549,5	29,3	6,0	34,8	0,6	35,0
	Salada	Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete <sup>1</sup>							
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Curgete com alface	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5
	Prato	Badejo <sup>4</sup> de cebolada com batatas louras/cozida	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9
	Vegetariano	3 Feijões de cebolada com batatas louras/cozida	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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 <sup>1</sup>	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 agrião	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco	1443,4	345,0	13,4	2,5	24,0	2,0	31,4
	Vegetariano	Tirinha de seitan <sup>1,6</sup> estufado com cenoura ervilhas e arroz branco	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						