

Semana 9

08 a 12 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	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	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4
	Prato	Palmeta ⁴ no forno e batata cozida	1246,6	298,0	9,2	1,4	23,2	1,4	29,7	0,8
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Prato	Peito de frango estufado com ervas da provençe e arroz branco	1858,6	444,2	15,8	2,5	41,4	1,8	32,9	0,5
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Empadão de peixe (pescada) com cenoura ralada ^{4,7}	1403,2	333,7	7,7	1,5	35,3	5,5	29,3	0,9
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4
	Prato	Arroz de carnes (frango e porco) com feijão, cenoura e lombarda	1840,8	440,0	12,3	2,5	41,0	6,5	40,7	0,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,925	0,03/0,131
	Pão	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 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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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