

Semana 9

13 a 17 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0
	Prato	Hamburguer misto cozido e esturado/ no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5
	Vegetariano	Arroz de lentilhas	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8
	Salada	Alface, milho e pepino	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8
	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 ¹							

1. 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	Feijão-verde com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Atum com ovo ^{3,4} e salada russa	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	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 ¹	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4

1. 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	Couve branca com cenoura ripada	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de milho	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte⁷	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/
	Pão	Pão de mistura ¹	371,2	88,7	2,0	1,1	12,6	5,1	5,1

1. 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								
	Prato								
	Vegetariano	Feriado							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4
	Prato	Bacalhau ⁴ gratinado com batata palha e espinafres	2194,2	526,0	29,6	10,9	31,7	1,4	31,4
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/
	Pão	Pão de mistura ¹	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4

1. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.