

Semana 6

5 a 9 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	465.7	111.3	3.6	0.6	15.8	4.2	3.8	0.3
	Prato	Arroz de cavala ⁴ com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	3116.6	744.8	30.4	7.8	67.4	3.0	48.5	0.6
	Salada	Milho, alface e cebola	212.5	50.9	0.7	0.0	8.6	1.2	2.6	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427.4	102.2	3.4	0.5	14.6	3.4	3.0	0.4
	Prato	Frango assado com massa ¹ de cenoura	2207.2	527.5	5.9	1.4	56.9	2.5	60.1	0.6
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211.8	50.7	0.6	0.0	8.6	1.3	2.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319.7	76.4	0.5	0.2	16.9	16.7	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886.6	212.1	3.7	0.6	32.7	5.0	11.4	0.2
	Prato	Filete de pescada gratinada ^{1, 4} com alecrim e arroz de cenoura	1754.7	419.3	8.6	1.3	50.6	4.7	33.7	0.8
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130.4	31.2	0.5	0.1	4.0	3.9	2.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319.7	76.4	0.5	0.2	16.9	16.7	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	465.7	111.3	3.6	0.6	15.8	4.2	3.8	0.3
	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete ¹ de tomate	2770.0	662.0	18.2	4.8	61.4	3.8	61.6	0.5
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211.8	50.7	0.6	0.0	8.6	1.3	2.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514.1	122.9	3.4	0.5	18.2	4.7	4.6	0.2
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3, 4, 12}	1896.4	453.2	12.2	1.9	41.4	2.5	43.2	4.9
	Salada	Alface, milho e cebola	212.5	50.9	0.7	0.0	8.6	1.2	2.6	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319.7	76.4	0.5	0.2	16.9	16.7	1.1	0.0
	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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.