

Semana 10

5 a 9 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	427.7	102.2	3.4	0.5	14.6	3.4	3.0	0.4
	Prato	Lombinhos de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura	1730.3	413.5	8.7	1.3	49.2	2.1	33.5	0.7
	Salada	Alface, pepino e tomate	85.6	20.4	0.4	0.1	2.7	2.6	1.6	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465.7	111.3	3.6	0.6	15.8	4.2	3.8	0.3
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete ¹	2460.3	588.0	9.2	1.9	61.4	3.8	63.2	0.6
	Salada	Tomate, milho e pimento	226.3	54.2	0.8	0.0	9.6	2.4	2.3	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867.6	207.4	3.7	0.6	31.3	4.2	11.5	0.2
	Prato	Solha ⁴ no forno com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1558.0	372.3	5.9	0.9	40.6	3.8	38.3	0.8
	Salada	Alface, beterraba e tomate	90.0	21.5	0.2	0.0	3.5	3.5	1.5	0.1
	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470.2	112.4	3.3	0.5	17.2	5.6	3.3	0.2
	Prato	Chili ^{6, 12} com arroz branco	2488.8	594.8	11.8	3.1	73.4	2.3	46.8	0.4
	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	979.8	234.2	5.1	0.6	35.7	5.0	10.6	0.2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4}	1966.1	469.9	11.1	2.0	52.2	3.5	38.8	6.6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82.4	19.7	0.1	0.0	3.5	3.4	1.4	0.1
	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.							

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, 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.