

Semana 2

8 a 12 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	263.1	62.9	3.4	0.5	5.4	4.7	2.9	0.2
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de tomate	1751.3	418.5	8.8	1.3	49.1	2.0	34.5	0.6
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	91.5	21.9	0.3	0.0	3.6	3.4	1.4	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.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465.7	111.3	3.6	0.6	15.8	4.2	3.8	0.3
	Prato	Carne de vaca estufada com feijão verde, batata e cenoura	1989.0	475.4	8.9	2.8	64.2	12.0	45.7	0.8
	Salada	Alface, cenoura e milho	215.7	51.7	0.6	0.0	9.1	2.0	2.4	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909.5	217.6	3.8	0.6	33.0	5.3	12.1	0.2
	Prato	Arroz de peixe (arinca ⁴ , pimento e cenoura)	1880.6	449.4	4.3	0.7	64.7	2.1	36.1	0.4
	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)/Leite-creme ^{3,7}	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2	0/0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886.6	212.1	3.7	0.6	32.7	5.0	11.4	0.2
	Prato	Strogonoff de frango ^{7, 12} com esparguete ¹	2120.0	506.7	8.3	1.8	58.4	3.9	48.0	0.5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100.9	24.1	0.2	0.0	4.7	4.4	1.2	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	798.5	190.8	6.7	1.7	25.2	3.2	6.8	0.7
	Prato	Badejo gratinado ^{1, 4} com batata assada/cozida com brócolos	1811.5	433.0	6.9	1.0	53.9	5.1	37.4	0.6
	Salada	Alface, beterraba e milho	213.3	51.1	0.6	0.0	8.8	1.7	2.6	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.							

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 inofensivos. 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.