

Semana 11

12 a 16 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251.1	60.0	3.5	0.6	5.5	4.9	1.9	0.2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}	1992.6	476.2	9.2	2.7	57.6	3.1	39.3	0.4
	Salada	Alface, cebola e tomate	89.2	21.3	0.3	0.0	3.3	3.0	1.5	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.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	865.9	206.9	3.8	0.6	30.8	3.9	11.7	0.1
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate	1649.8	394.3	6.6	1.0	48.7	1.6	33.7	0.5
	Salada	Alface, milho e tomate	223.3	53.5	0.8	0.0	9.1	2.1	2.6	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	268.0	64.1	3.7	0.6	5.4	4.8	2.5	0.4
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ e cenoura	2207.2	527.5	5.9	1.4	56.9	2.5	60.1	0.6
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	94.1	22.5	0.4	0.1	3.5	3.3	1.5	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês	274.6	65.6	3.5	0.6	6.5	5.6	2.3	0.2
	Prato	Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco	2877.5	687.6	17.2	4.7	75.1	3.9	56.3	1.0
	Salada	Cenoura, tomate e cebola	101.6	24.3	0.2	0.0	4.8	4.3	1.0	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	Salada de pescada com ovo cozido ^{3, 4} e macedónia de legumes	1959.0	468.1	5.5	1.1	59.4	7.4	43.9	1.0
	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) / Fruta cozida	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 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.