

Semana 3

15 a 19 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274.6	65.6	3.5	0.6	6.5	5.6	2.3	0.2
	Prato	Almondegas <sup>1, 6, 12</sup> estufado com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	2217.6	530.0	14.7	4.8	57.6	3.1	40.2	0.4
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92.4	22.1	0.2	0.0	3.8	3.7	1.4	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	528.2	126.2	3.5	0.5	18.8	5.3	4.8	0.2
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> assada com cebola e arroz de cenoura	1734.5	414.5	6.7	1.0	48.8	1.7	38.6	0.9
	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate	97.7	23.3	0.2	0.0	4.2	3.6	1.4	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	319,7/1240,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	798.5	190.8	6.7	1.7	25.2	3.2	6.8	0.7
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral <sup>1</sup>	2203.4	526.6	12.1	3.3	57.6	3.1	45.4	0.4
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88.5	21.2	0.2	0.0	3.2	3.1	1.7	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847.0	202.4	3.7	0.6	30.2	3.1	11.4	0.1
	Prato	Filetes de pescada gratinada <sup>4, 7</sup> com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos	1930.5	461.5	35.9	1.3	54.9	6.0	39.0	0.8
	Salada	Milho, pepino e tomate	228.8	54.8	0.9	0.1	9.5	2.3	2.4	0.0
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273.6	65.4	3.5	0.6	6.6	5.6	2.3	0.2
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço <sup>6</sup>	2127.2	508.3	11.7	3.2	62.8	0.2	36.1	1.4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	82.4	19.7	0.1	0.0	3.5	3.4	1.4	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 <sup>1</sup>	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.