

Semana 8

19 a 23 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ⁹	1048.7	250.6	4.2	0.7	37.2	7.4	15.5	0.3
	Prato	Arroz de atum ⁴ com cenoura e milho	2360.9	564.3	16.7	1.4	70.4	2.8	31.6	1.3
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80.4	19.2	0.2	0.0	2.9	2.7	1.6	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.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	890.2	213.0	4.0	0.6	32.2	4.4	11.4	0.4
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	2738.2	654.4	15.4	4.5	65.2	7.3	62.7	0.4
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235.7	56.5	0.7	0.0	10.6	3.4	2.1	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260.6	62.3	3.5	0.6	6.1	5.3	2.0	0.2
	Prato	Carapauzinhos fritos ^{4, 5} com arroz de tomate e pimento	2396.7	572.8	19.9	3.2	49.1	2.0	48.1	0.6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75.6	18.1	0.3	0.1	2.3	2.3	1.6	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada	430.3	102.8	3.3	0.5	15.6	4.4	2.5	0.2
	Prato	Rancho de carnes à regional ^{1, 6}	3138.2	749.9	18.2	4.4	81.7	8.3	63.1	1.2
	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo	961.2	229.7	5.1	0.6	35.4	4.8	9.7	0.2
	Prato	Palmeta estufada ⁴ com molho de cenoura e arroz de feijão verde	1951.4	466.4	11.3	2.1	51.2	3.7	38.7	0.6
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80.9	19.3	0.1	0.0	3.3	3.0	1.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0
	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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.