

Semana 12

19 a 23 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509.8	121.8	3.5	0.5	18.1	4.9	4.4	0.2
	Prato	Empadão de atum ^{3,4} com arroz, ervilhas e cenoura	2358.2	563.6	16.6	1.5	68.8	3.3	32.8	1.3
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74.1	17.7	0.3	0.1	2.1	1.9	1.8	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427.4	102.2	3.4	0.5	14.6	3.4	3.0	0.4
	Prato	Peru assado com esparguete ¹ e feijão verde	2220.6	530.7	4.6	1.1	58.8	3.9	62.2	0.5
	Salada	Milho, tomate e couve roxa	231.8	55.5	0.7	0.0	10.0	2.7	2.5	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470.2	112.4	3.3	0.5	17.2	5.6	3.3	0.2
	Prato	Abrótea no forno ⁴ com tomate e arroz de cenoura	1654.1	395.3	6.5	1.0	49.2	2.1	33.7	0.6
	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)	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira (*)	Sopa	Crema de couve-flor	454.4	108.6	3.2	0.4	16.2	4.8	3.6	0.2
	Prato	Carne de porco à portuguesa ⁵	2110.4	504.4	20.5	4.1	38.4	2.4	40.5	0.4
	Salada	Cenoura, couve roxa e cebola	90.1	21.5	0.1	0.0	4.2	3.5	1.2	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.							

(*) Ementa comemorativa da Páscoa

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador	907.6	216.9	3.8	0.6	33.3	6.1	11.7	0.2
	Prato	Massinha de peixe com tomate ^{1,4}	1823.0	435.7	4.7	0.8	57.5	3.1	39.1	0.4
	Salada	Alface, pepino e beterraba	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.							

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 fornecedores.
 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.