

Semana 5

29 de janeiro a 2 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525.3	125.6	3.5	0.5	18.7	5.5	4.5	0.2
	Prato	carne à bolonesa ^{6, 12} com massa fusilli ¹ ervilhas e cenouras	2165.1	515.5	9.5	2.8	63.8	5.1	42.5	0.5
	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.							
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569.1	136.0	3.8	0.7	20.4	5.9	4.8	0.2
	Prato	Solha ⁴ no forno com arroz de milho	1884.9	450.5	9.4	1.8	52.6	0.8	37.6	0.7
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93.6	22.4	0.5	0.0	3.1	3.1	1.5	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas	319,7/281,6	76,4/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,9/2,4	16,7/2,4	1,1/14,1	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867.6	207.4	3.7	0.6	31.3	4.2	11.5	0.2
	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete salteada ¹	2281.5	545.3	7.4	1.5	56.9	2.5	61.2	0.5
	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470.2	112.4	3.3	0.5	17.2	5.6	3.3	0.2
	Prato	Filetes de arinca ⁴ com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1454.3	347.5	4.0	0.6	40.6	3.8	36.2	0.6
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88.5	21.1	0.2	0.0	3.2	3.1	1.7	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257.2	61.5	3.5	0.6	5.8	4.9	2.0	0.2
	Prato	Massa ¹ de carne à lavrador	2415.5	577.4	9.8	2.4	69.0	6.1	51.7	0.5
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102.4	24.5	0.2	0.0	4.9	4.8	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.							

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