

Semana 1

1 a 5 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260.6	62.3	3.5	0.6	6.1	5.3	2.0	0.2
	Prato	Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e esparguete ¹	1641.6	392.3	5.2	0.9	66.9	5.4	17.9	0.2
	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	415.3	99.3	3.4	0.5	13.9	2.8	2.9	0.3
	Prato	Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas	1222.0	292.1	6.7	1.0	49.9	1.0	6.7	0.1
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	80.9	19.3	0.2	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	470.2	112.4	3.3	0.5	17.2	5.6	3.3	0.2
	Prato	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)	1355.1	323.9	7.4	0.9	46.8	7.6	16.8	0.2
	Salada	Tomate, alface e beterraba	90.0	21.5	0.2	0.0	3.5	3.5	1.5	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 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.