

Semana 10

5 a 9 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	427.7	102.2	3.4	0.5	14.6	3.4	3.0	0.4
	Prato	Arroz de açafião com cogumelos ¹² e cenoura	1059.0	252.9	3.5	0.5	48.7	1.6	5.2	0.2
	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.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	470.2	112.4	3.3	0.5	17.2	5.6	3.3	0.2
	Prato	Estufado de feijão com curgete e arroz branco	1875.6	448.5	7.4	1.2	75.9	4.0	17.7	0.3
	Salada	Tomate, milho e pimento	226.3	54.2	0.8	0.0	9.6	2.4	2.3	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867.6	207.4	3.7	0.6	31.3	4.2	11.5	0.2
	Prato	Empadão de legumes e lentilhas	1416.4	338.5	0.3	0.1	67.8	7.0	14.3	0.2
	Salada	Alface, beterraba e tomate	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	465.7	111.3	3.6	0.6	15.8	4.2	3.8	0.3
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² gratinado com tomate	1328.7	317.5	3.6	0.6	63.0	0.4	6.4	0.1
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211.8	50.7	0.6	0.0	8.6	1.3	2.8	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	979.8	234.2	5.1	0.6	35.7	5.0	10.6	0.2
	Prato	Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada ¹ com salsa	1404.5	335.8	3.8	0.5	62.4	9.2	11.6	0.4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82.4	19.7	0.1	0.0	3.5	3.4	1.4	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.							

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, 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.