

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	Empadão de arroz de legumes	1097.7	262.3	3.4	0.5	51.3	3.7	5.4	0.2
	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	Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	1553.1	371.2	5.2	0.9	65.1	7.1	14.6	0.3
	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	Favas guisadas com cenoura, arroz de tomate e pimento	1498.1	358.0	6.9	1.0	60.1	5.9	12.5	0.3
	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 vegetariano ¹	2157.3	515.6	8.4	1.1	83.2	9.7	25.0	0.2
	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	Mistura de legumes chineses com arroz de feijão verde	1274.2	304.4	6.6	3.8	52.3	4.2	6.9	0.2
	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 rijá, 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.