

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	121.9	3.6	6.4	18.1	5.0	4.5	0.1
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1421.1	339.6	3.7	0.6	66.5	2.0	8.1	0.2
	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.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427.4	102.2	3.4	0.5	14.6	3.4	3.0	0.4
	Prato	Massa ¹ gratinada com cogumelos ¹² , cenoura e tomate	1426.6	340.9	4.9	0.8	61.3	6.5	11.4	0.2
	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	470.2	112.4	3.3	0.5	17.2	5.6	3.3	0.2
	Prato	Arroz de açafraão com lentilhas e cenoura	1354.3	323.6	3.5	0.5	60.7	2.1	10.7	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve flor	454.4	108.6	3.2	0.4	16.2	4.8	3.6	0.2
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1940.4	463.7	1.3	0.4	88.1	7.9	22.7	0.3
	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)	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	Lavrador	907.6	216.9	3.8	0.6	33.3	6.1	11.7	0.2
	Prato	Massinha ¹ de vegetais estufados com tomate	1461.5	349.3	5.0	0.8	63.4	8.7	11.5	0.2
	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 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.