

Semana 4

22 a 26 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ¹	557.0	133.1	3.8	0.7	19.8	5.3	4.7	0.2
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶)	2183.9	521.9	1.1	0.5	99.5	8.8	25.6	0.3
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	470.2	112.4	3.3	0.5	17.2	5.6	3.3	0.2
	Prato	Massa esparguete ¹ com legumes salteados	1595.8	381.5	5.3	0.8	67.5	8.5	14.5	0.3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100.9	24.1	0.2	0.0	4.7	4.4	1.2	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)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907.6	216.9	3.8	0.6	33.3	6.1	11.7	0.2
	Prato	Legumes à espiritual com batata (curgete, cenoura e cogumelos)	1227.2	293.3	3.4	0.5	55.4	6.3	8.8	0.2
	Salada	Alface, milho e cenoura	215.7	51.7	0.6	0.0	9.1	2.0	2.4	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	274.6	65.6	3.5	0.6	6.5	5.6	2.3	0.2
	Prato	Macarronete ¹ vegetariano ⁹ com ervilhas	1615.6	386.1	5.1	0.9	67.4	9.2	16.2	0.3
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	438.9	104.9	3.3	0.5	15.4	4.1	3.2	0.2
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1354.3	323.6	3.5	0.5	60.7	2.1	10.7	0.1
	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) / 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.							

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 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.