

Semana 9

26 de fevereiro a 2 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569.1	136.0	3.8	0.7	20.4	5.9	4.8	0.2
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ⁹	1615.6	386.1	5.1	0.9	67.4	9.2	16.2	0.3
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	91.5	21.9	0.3	0.0	3.6	3.4	1.4	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	Alho francês com curgete	260.6	62.3	3.5	0.6	6.1	5.3	2.0	0.2
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com tomate, arroz de feijão verde e cenoura	1248.4	298.4	6.7	1.0	51.9	4.2	6.3	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Grelos	452.4	108.3	3.3	0.5	16.3	4.8	3.1	0.2
	Prato	Meia desfeita de legumes	2273.1	543.2	4.3	0.5	98.7	8.2	24.9	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	627.6	150.0	3.2	0.5	25.2	3.2	4.4	0.2
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e arroz branco	1912.1	457.2	7.3	1.2	78.0	5.4	18.0	0.3
	Salada	Alface, beterraba e cebola	79.2	18.9	0.2	0.0	3.0	2.6	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	798.5	190.8	6.7	1.7	25.2	3.2	6.8	0.7
	Prato	Massa ¹ guisada com ervilhas e rebentos de soja ⁶	1014.9	242.6	4.3	0.7	40.6	3.8	9.1	0.1
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho	224.2	53.7	0.5	0.0	10.0	2.6	2.3	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.