

Semana 5

29 de janeiro a 2 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525.3	125.6	3.5	0.5	18.7	5.5	4.5	0.2
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo ⁹) com massa fusilli ¹	1615.6	386.1	5.1	0.8	67.4	9.2	16.2	0.3
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569.1	136.0	3.8	0.7	20.4	5.9	4.8	0.2
	Prato	Favas estufadas com arroz de legumes (milho e brócolos)	1483.6	354.6	7.1	1.0	58.6	2.2	12.6	0.1
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93.6	22.4	0.5	0.0	3.1	3.1	1.5	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas	319,7/281,6	76,4/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,9/2,4	16,7/2,4	1,1/14,1	0,0/0,0
	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	Saloia	867.6	207.4	3.7	0.6	31.3	4.2	11.5	0.2
	Prato	Esparguete ¹ de legumes com molho de tomate	1428.4	341.4	4.8	0.8	60.3	5.5	12.7	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)	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)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470.2	112.4	3.3	0.5	17.2	5.6	3.3	0.2
	Prato	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	2019.4	482.6	7.1	0.8	81.3	5.7	21.1	0.3
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88.5	21.1	0.2	0.0	3.2	3.1	1.7	0.0
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257.2	61.5	3.5	0.6	5.8	4.9	2.0	0.2
	Prato	Massa ¹ de feijão vermelho e brócolos	1664.8	397.9	5.4	0.9	64.0	5.5	21.7	0.2
	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.							

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.