

Semana 3

23 a 27 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|----------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹ | 900,9 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | Feijão-verde, cenoura e ervilha | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Lulas à sevilhana ^{1,14} com arroz branco | 1158,0 | 449,3 | 23,0 | 2,1 | 51,9 | 1,5 | 7,3 | 0,3 | FI |
| | Salada | Couve-roxa, milho e cenoura | 225,9 | 54,1 | 0,4 | 0,0 | 10,0 | 4,0 | 2,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | 313,6/ 1240,3 | 74,9/ 296,0 | 0,5/ 16,4 | 0,2/ 9,2 | 16,5/ 32,6 | 16,3/ 32,6 | 1,1/ 5,4 | 0,0/ 0,2 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde ¹² | 300,5 | 71,8 | 1,4 | 0,2 | 13,0 | 3,7 | 1,8 | 0,1 | FI |
| | Prato | Rancho à Regional ^{1, 6} | 2158,2 | 515,8 | 17,3 | 3,7 | 42,1 | 8,3 | 47,3 | 1,2 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 136,9 | 32,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo-verde ^{6, 12} | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 | FI |
| | Prato | Filetes de abrótea gratinados ^{1,4} com batata cozida | 1240,1 | 296,4 | 9,1 | 1,4 | 25,6 | 3,5 | 27,4 | 0,6 | FI |
| | Salada | cenoura, brócolos e couve em juliana | 139,5 | 32,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Camponesa ¹² | 352,9 | 84,3 | 1,4 | 0,2 | 14,1 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FI |
| | Prato | Arroz de peru no forno | 1322,0 | 315,9 | 6,8 | 1,1 | 31,9 | 0,4 | 30,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 81,4 | 19,5 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 3,1 | 1,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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.