

Semana 8

28 de outubro a 1 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FI
	Prato	Barras de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz tomate	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3	FI
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>12</sup>	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	FI
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete <sup>1</sup>	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	FI
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	Carapauzinhos fritos <sup>1,4</sup> com arroz de feijão vermelho	1417,7	353,7	14,0	2,2	27,0	0,6	28,8	0,4	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Frango assado com massa esparguete <sup>1</sup>	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	FI
	Salada	Beringela, pimento e curgete	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa										
	Prato	Feriado									
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										

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 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.