

Semana 14

11 a 15 de dezembro

11-dez

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas | 569,1 | 136 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Rolo de carne no forno com óregãos e massa esparguete | 2237,8 | 534,7 | 16,9 | 5,7 | 65,6 | 5,1 | 28,2 | 0,1 |
| | Salada | Couve roxa, pimento e tomate | 91,5 | 21,9 | 0,4 | 0 | 3,7 | 3,4 | 1,4 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

12-dez

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo | 949,1 | 226,8 | 5,1 | 0,6 | 34,8 | 4,2 | 9,6 | 0,2 |
| | Prato | Redfish estufado com cenoura, feijão verde e puré | 1941,8 | 464,1 | 8,2 | 1,4 | 56,6 | 7,3 | 39,9 | 0,7 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

13-dez

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Grelos | 452,4 | 108,3 | 3,3 | 0,5 | 16,3 | 4,8 | 3,1 | 0,2 |
| | Prato | Perna de frango assada com alecrim, arroz de ervilhas e milho | 2102,5 | 502,5 | 7,9 | 1,6 | 50,6 | 0,4 | 55,8 | 0,6 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

14-dez

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|-------------------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de brócolos com feijão branco | 899 | 215,1 | 3,9 | 0,6 | 32,4 | 4,6 | 11,8 | 0,2 |
| | Prato | Massada de peixe com frutos do mar | 1977,4 | 472,6 | 7 | 1,1 | 58,2 | 3,1 | 42,8 | 0,8 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

15-dez

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo Verde | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 |
| | Prato | Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango) com feijão branco, couve lombarda e cenoura | 2397,1 | 573 | 8,6 | 2,2 | 74,6 | 3,6 | 47,4 | 0,5 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | 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.