

Semana 3

23 a 27 de abril

| | | 23-abr | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 509,7 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,9 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Massa tricolor de cavala (em conserva) ^{1, 4} com ervilhas e cenoura | 2789,1 | 666,5 | 21,2 | 3,4 | 63,6 | 5,9 | 53,9 | 2,9 |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 0,0 |
| | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | 24-abr | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,4 | 3,0 | 0,4 |
| | Prato | Perú assado com arroz e feijão verde | 2322,4 | 555,0 | 6,4 | 1,3 | 64,7 | 1,6 | 58,0 | 0,5 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 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. | | | | | | | |

| | | 25-abr | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|----------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | FERIADO | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | 26-abr | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (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 | Arroz de bacalhau e coentros ⁴ | 1894,3 | 452,7 | 4,1 | 0,7 | 64,0 | 1,4 | 38,0 | 6,4 |
| | 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) / iogurte ¹ | 319,7/371,3 | 76,4/88,7 | 0,5/2,0 | 0,2/1,1 | 16,9/12,6 | 16,7/12,6 | 1,1/5,1 | 0/0,2 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | 27-abr | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas com couve flor | 520,1 | 124,3 | 3,3 | 0,5 | 18,0 | 4,7 | 5,3 | 0,2 |
| | Prato | Rancho | 2933,5 | 701,0 | 14,6 | 3,4 | 82,1 | 8,9 | 58,4 | 0,4 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | 80,9 | 19,3 | 0,1 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | 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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.