

Semana

26 a 30 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	261	62	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Prato e Vegetais	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno com arroz de cenoura e ervilhas	2058	492	16,6	3,8	52,6	0,9+1	30,8	2,3
		Couve-roxa, pepino e tomate	92	22	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Portuguesa	894	214	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2
	Prato e Vegetais	Badejo de tomatada <sup>4</sup> com batata e couve flor cozidas	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6
		Alface, beterraba e milho	213	51	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	320/347	76/83	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 <sup>1</sup>	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	Juliana de legumes	510	122	3,6	0,5	18,1	5,0	4,5	0,1
	Prato e Vegetais	Rancho <sup>1</sup>	2618,8	625,9	12,5	2,6	71,8	8,3	55,0	0,5
		Alface, cenoura e pimento	75	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Creme de feijão-verde	470	112	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato e Vegetais	Lulas <sup>14</sup> à Sevilhana com arroz de tomate	1710,2	730,8	29,9	1,6	99,9	1,7	13,7	0,1
		Couve-roxa, cenoura e tomate	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Feijão vermelho com couve lombarda	883	211	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
	Prato e Vegetais	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	2331	557	15,0	4,9	61,1	3,8	42,9	0,4
		Alface, cenoura e tomate	92	22	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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, 5Amandos, 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.