

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	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2	
	Prato e Vegetais	Alho francês com curgete								
		Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1200,1	286,9	6,6	1	49,5	1,4	6	0,1
		Couve-roxa, pepino 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 ¹	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	893,8	213,6	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2	
	Prato e Vegetais	Portuguesa								
		Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1940,4	463,7	1,3	0,4	88,1	7,9	22,7	0,3
		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) / Fruta cozida	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1	
	Prato e Vegetais	Juliana de legumes								
		Rancho vegetariano ¹	2157,3	515,6	8,4	1,1	83,2	9,7	25	0,2
		Alface, cenoura e pimento	75,4	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	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 ¹	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	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	
	Prato e Vegetais	Creme de feijão-verde								
		Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1126,1	269,1	3,7	0,6	50,8	2	6,8	0,2
		Couve-roxa, cenoura 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 ¹	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	883	211	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2	
	Prato e Vegetais	Feijão vermelho com couve lombarda								
		Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
		Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0,0	3,9	3,7	1,3	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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.