

Semana

3 a 7 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	867,6	207,4	3,7	0,6	31,6	4,2	11,5	0,2	
	Prato e Vegetais	Salada de atum com feijão-frade (atum <sup>4</sup> , batata, feijão frade, ovo <sup>3</sup> e cenoura)	2975	711	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4
		Beterraba, cenoura e tomate	102	25	0,2	0	4,9	4,8	1	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)	
Terça-Feira	Sopa	890	213	4	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	
	Prato e Vegetais	Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete <sup>1</sup>	2918,6/2926,8	697,5/699,4	34,1/34,1	10,8/10,8	57,2/57,6	2,7/3,1	38,8/38,8	0,4/0,4
		Cenoura, milho e tomate	236	57	0,7	0	10,7	3,4	2,1	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	261	62	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2	
	Prato e Vegetais	Pescada gratinada com ervas aromáticas <sup>4, 7</sup> , com arroz branco e feijão verde cozido	2055,0	491,1	8,9	1,3	64,7	1,6	36,3	0,6
		Alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	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	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2	
	Prato e Vegetais	Perú assado com massa espiral <sup>1</sup> e feijão verde	2220,6	530,7	4,5	1,0	58,8	3,9	62,1	0,6
		Alface, cenoura e couve roxa	81	19	0,1	0	3,3	3	1,5	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)	
Sexta-Feira	Sopa	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2	
	Prato e Vegetais	Tortilha de peixe (pescada, pimento e tomate) <sup>3,4</sup>	1891,8	452,1	13,2	2,9	53,6	4,8	28,2	0,6
		Alface, milho e pimento	206	50	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>	320/610	76/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
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, 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.