

Semana

24 a 28 de setembro

			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 e Vegetais	Massa tricolor de cavala (em conserva) ^{1, 4} com ervilhas e cenoura	2255,0	538,9	14,4	2,3	63,6	5,9	37,1	1,8
		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.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
	Prato e Vegetais	Perú assado com arroz e feijão verde	2322,4	555,0	6,4	1,3	64,7	1,6	58,0	0,5
		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.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato e Vegetais	Abrótea no forno ⁴ com batata e brócolos cozidos	1690,9	404,2	3,7	0,6	53,0	4,1	38,1	0,6
		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 de aromas ⁷	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.							
Quinta-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 e Vegetais	Rancho ¹	2618,8	625,9	12,5	2,6	71,8	8,3	55,0	0,5
		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.							
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador	908	217	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura e jardineira de legumes	1960,7	468,6	9,0	1,4	58,2	7,5	37,6	0,9
		Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	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	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.