

Semana

8 a 12 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	481,2	115,0	3,5	0,6	17,1	5,4	3,8	0,2	
	Prato e Vegetais	Creme de cenoura								
		Bolonhesa de atum ^{1,4}	2255,0	538,9	17,6	1,7	59,3	4,7	34,4	1,2
		Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2	
	Prato e Vegetais	Minestrone								
		Arroz de aves (peru e frango)	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,8
		Alface, couve em juliana e milho	248,1	59,4	0,8	0,0	9,1	1,9	4,1	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	653,1/983,4	156,1/235,0	4/5,4	0,7/0,7	14,8/35,2	1/4,5	14,8/10,6	0,2/0,4	
	Prato e Vegetais	Canja com massinhas ¹ / Grão com espinafres (vegetariano)								
		Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4,7} , com batata e feijão verde cozidos	1709,9	408,7	5,4	0,8	51,8	3,2	36,7	0,7
		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) / 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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	
	Prato e Vegetais	Macedónia de legumes								
		Perna de porco no forno com esparguete ¹	2195,4	524,7	12,0	3,3	57,2	2,7	45,3	0,4
		Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	288,8	69,0	3,4	0,5	6,9	5,8	3,0	0,2	
	Prato e Vegetais	Creme de alho francês com couve-flor								
		Filetes de pescada ⁴ com arroz de feijão	1817,2	434,4	5,9	0,9	56,3	1,1	37,4	0,7
		Alface, cenoura e tomate	92,4	13,1	0,3	0,0	3,9	3,7	1,3	0,1
	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.								

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.