

Semana

8 a 12 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2	
	Prato e Vegetais	Creme de cenoura								
		Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,3	24,9	0,3
		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 <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	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2	
	Prato e Vegetais	Minestrone								
		Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)	1719,8	411,0	3,9	0,7	79,2	3,9	12,7	0,1
		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 <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	983,4	235,0	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,4	
	Prato e Vegetais	Grão com espinafres								
		Lentilhas estufadas com ratatouille	514,6	122,8	3,4	0,5	14,9	2,9	7,2	0,1
		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 <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	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	
	Prato e Vegetais	Macedónia de legumes								
		Esparguete <sup>1</sup> estufado com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas	1501,1	358,7	5,0	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2
		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 <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	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								
		Chili vegetariano <sup>9</sup> com arroz branco	1998,3	477,5	7,5	1,2	79,8	7,7	21,0	0,3
		Alface, cenoura e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	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 <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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.