

Semana

13 a 17 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>							
	Prato e Vegetais	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com molho de tomate e esparguete <sup>1</sup>							
		Alface, milho e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabijas							
	Prato e Vegetais	Paloco gratinado <sup>1,4</sup> com batata, molho bechamel <sup>7</sup> e cenoura							
		Alface, tomate e beterraba ralada							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca							
	Prato e Vegetais	Feijoada à Portuguesa <sup>1,3,6,12</sup> e arroz branco							
		Cenoura, couve juliana e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres							
	Prato e Vegetais	Tintureira <sup>4</sup> estufada com tomate, pimentos e cotovelinhos <sup>1</sup>							
		Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina <sup>12</sup> com frutas							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas							
	Prato e Vegetais	Perna de frango no forno com alecrim e arroz de cenoura							
		Couve roxa, tomate e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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 inofensivos.

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.