

Semana

20 a 24 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>							
	Prato e Vegetais	Atum <sup>4</sup> com feijão-frade (atum <sup>4</sup> , batata, ovo <sup>3</sup> e cenoura)							
		Beterraba, cenoura e tomate							
	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	Minestrone <sup>1</sup>							
	Prato e Vegetais	Arroz de aves (perú e frango)							
		Alface, couve em juliana e milho							
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda							
	Prato e Vegetais	Pescada <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão verde cozidos							
		Alface, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	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	Macedónia de legumes							
	Prato e Vegetais	Perna de porco no forno/estufada com macarronete <sup>1</sup>							
		Alface, beterraba 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)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor							
	Prato e Vegetais	Barras de pescada <sup>1,4</sup> no forno com arroz de tomate							
		Alface, cenoura e tomate							
	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.