

Semana

22 a 26 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	
	Prato e Vegetais	Alho francês com curgete								
		Massa macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
		Alface, tomate e pepino	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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)	
Terça-Feira	Sopa	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	
	Prato e Vegetais	Feijão verde								
		Cogumelos <sup>12</sup> estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1200,1	286,9	6,6	1,0	49,5	1,4	6,0	0,1
		Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	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)	
Quarta-Feira	Sopa	847,0	202,4		0,6	30,2	3,1	11,4	0,1	
	Prato e Vegetais	Camponesa								
		Rancho vegetariano <sup>1</sup>	2157,3	515,6	8,4	1,1	83,2	9,7	25,0	0,2
		Milho, pepino e tomate	228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,3	2,4	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)	
Quinta-Feira	Sopa	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	
	Prato e Vegetais	Juliana								
		Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1232,2	294,5	3,3	0,5	52,5	4,1	12,3	0,3
		Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,2	1,9	2,4	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	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2	
	Prato e Vegetais	Grão com couve lombarda								
		Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos <sup>12</sup>	1137,3	271,8	3,7	0,6	50,7	1,8	7,1	0,1
		Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	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.								

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.