

Semana

12 a 16 de março

		12-mar	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato e Vegetais	Massa ¹ de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	1254,8	299,9	1,9	0,4	51,4	7,5	18,3	0,2
		Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	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.							
		13-mar	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato e Vegetais	Cogumelos ¹² e curgete no forno com arroz de cenoura	1206,2	288,2	6,7	1,0	49,9	2,6	5,9	0,3
		Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		14-mar	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafre	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Prato e Vegetais	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	1508,9	360,6	3,4	0,5	65,7	5,3	15,1	0,3
		Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,5	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	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.							
		15-mar	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,2	0,2
	Prato e Vegetais	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli ¹	2430,6	580,9	8,5	1,1	98,3	5,0	25,0	0,2
		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.							
		16-mar	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	627,6	150,0	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2
	Prato e Vegetais	Feijoada vegetariana ¹²	951,4	227,4	4,3	0,7	30,4	5,9	16,4	0,2
		Milho, cebola e tomate	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	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.							

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