

Semana 2

16 a 20 de abril

16-mar

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada								
	Prato e Vegetais	Legumes ^{6,12} à bolonesa com feijão branco e esparguete ¹								
		Alface, cenoura tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

17-abr

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça								
	Prato e Vegetais	Salada de batata, brócolos e cenoura								
		Alface, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷								
Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

18-abr

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres								
	Prato e Vegetais	Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura								
		Cenoura, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

19-abr

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)								
	Prato e Vegetais	Arroz de lentilhas e feijão verde								
		Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

20-abr

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta								
	Prato e Vegetais	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada								
		Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
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 contém 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 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.