

Semana 7

12 a 16 de fevereiro

		12/fev	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato e Vegetais									
	Carnaval									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa									
	Prato e Vegetais									
	Carnaval									
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato e Vegetais									
	Carnaval									
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato e Vegetais	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
		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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
	Prato e Vegetais	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	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 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 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.