

Semana 10

07 a 11 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²									FI
	Prato	Nuggets ^{1,3,9,10} com arroz de ervilhas ¹									FI
	Salada	Milho, tomate e couve-roxa									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) leite-creme									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
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	Juliana ¹²									FI
	Prato	Massa ¹ de cavala ⁴									FI
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
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	Creme de vegetais ^{9,12}									FI
	Prato	Frango estufado com arroz de cenoura									FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
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										
	Prato										
	Salada	Feriado									
	Sobremesa										
	Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Curgete ¹²									FI
	Prato	Solha assada ⁴ com salada de batata									FI
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
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 rijas, 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.

Semana 10

07 a 11 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FI
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de ervilhas	2228,4	531,1	15,9	2,5	53,3	15,2	37,8	0,4	FI
	Salada	Milho, tomate e couve-roxa	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Massa ¹ de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3	FI
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Creme de vegetais ^{9,12}	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FI
	Prato	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de cenoura	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	0,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	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									
	Prato									
	Salada	Feriado								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida	1641,8	392,4	10,3	1,3	56,8	5,5	16,9	0,3	FI
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB