

Semana 12

21 a 25 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Salada de atum <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> e macarronete <sup>1</sup>	2263,3	540,9	24,7	3,6	37,9	1,9	40,7	1,2
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, macarronete <sup>1</sup> , cenoura, feijão-verde	1477,5	353,1	6,3	1,3	53,9	6,5	19,0	0,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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)
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7
	Vegetariano	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	Creme de tomate com ervilha	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,5
	Prato	Badejo <sup>4</sup> assado com batata assada/cozida	1198,7	286,5	7,8	1,2	24,9	2,9	28,4	0,2
	Vegetariano	Massada <sup>1</sup> de feijão com cogumelos <sup>12</sup>	1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3
	Salada	Alface, milho e tomate	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	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
	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	Feijão vermelho com couve portuguesa	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Carne de porco à portuguesa com arroz	1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7
	Vegetariano	Favas à portuguesa com arroz	2492,0	595,6	13,3	1,9	73,2	12,1	44,3	0,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	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	Creme de alho francês com couve-flor	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> estufada com puré <sup>7</sup>	1000,0	239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete, couve-lombarda e batata cozida	1534,7	367,1	6,6	1,1	55,9	8,3	19,9	0,1
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria <sup>1,7</sup>	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1
	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 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.