

Semana 6

18 a 22 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Carne à bolonesa <sup>1,6,12</sup> com massa fusilli <sup>1</sup>	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	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.							
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Tintureira <sup>4</sup> estufada com arroz de milho	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7
	Salada	Curgete, couve-flor e pimento	132,0	31,5	0,5	0,1	3,7	3,3	3,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador <sup>6</sup>	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1
	Salada	Beterraba, cenoura e couve-roxa	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3
	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com batata assada/ cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Salada	Feijão-verde, ervilha e cenoura	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Panadinhos de frango <sup>1,3,9,10</sup> no forno com arroz de cenoura	1250,7	298,2	9,8	1,5	40,8	3,2	10,8	1,1
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3
	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.							

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.