

Semana 8

2 a 6 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais ^{9,12} | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 |
| | Prato | Barras de pescada ^{1,2,4,14} no forno com arroz tomate | 1940,8 | 463,8 | 20,0 | 2,0 | 40,9 | 1,5 | 28,2 | 1,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 15,6 | 42,0 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 5,4 | 3,9 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres ¹² | 417,2 | 99,7 | 1,9 | 0,2 | 16,4 | 5,4 | 4,1 | 0,5 |
| | Prato | Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ | 1558,5 | 372,5 | 13,5 | 3,1 | 30,1 | 2,7 | 31,9 | 0,4 |
| | Salada | Cenoura, feijão-verde e ervilhas | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Carapauzinhos fritos ^{1,4} com arroz de feijão vermelho | 1417,7 | 353,7 | 14,0 | 2,2 | 27,0 | 0,6 | 28,8 | 0,4 |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 |
| | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Cenoura com couve ripada ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 |
| | Prato | Frango assado com massa esparguete ¹ | 1797,9 | 429,7 | 10,4 | 1,9 | 42,3 | 2,9 | 40,5 | 0,8 |
| | Salada | Beringela, pimento e curgete | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Juliana ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 |
| | Prato | Salada de peixe ⁴ com batata | 1416,1 | 338,5 | 9,3 | 1,3 | 31,5 | 6,1 | 31,5 | 0,7 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme ⁷ | 313,6/ 414,7 | 74,9/ 99,1 | 0,5/ 3,6 | 0,2/ 1,5 | 16,5/ 12,1 | 16,3/ 12,1 | 1,1/ 4,9 | 0,0/ 0,1 |
| | 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.