

Semana 5

12 a 16 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 ¹²								
	Prato	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	
	Salada	Carne à bolonesa ^{1,6,12} com massa fusilli ¹								
	Sobremesa	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	
	Pão	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}								
	Prato	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	
	Salada	Tintureira ⁴ estufada com arroz de milho								
	Sobremesa	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7	
	Pão	132,0	31,5	0,5	0,1	3,7	3,3	3,3	0,0	
		Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷								
		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 de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²								
	Prato	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	
	Salada	Massa ¹ de carnes à lavrador								
	Sobremesa	2106,7	503,4	17,7	4,4	41,5	7,2	44,6	1,1	
	Pão	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ¹²								
	Prato	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	
	Salada	Pescada ⁴ no forno com batata assada/ cozida								
	Sobremesa	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6	
	Pão	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
		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 de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²								
	Prato	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	
	Salada	Panadinhos de frango ^{1,3,9,10} no forno com arroz de cenoura								
	Sobremesa	1250,7	298,2	9,8	1,5	40,8	3,2	10,8	1,1	
	Pão	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		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 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.