

Semana 14

14 a 18 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²							
	Prato	Arroz de atum ⁴							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Terça-Feira	Sopa	Juliana ¹²							
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}							
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor ¹²							
	Prato	Filete de pescada ⁴ com batata cozida/ assada							
	Salada	Alface, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda ¹²							
	Prato	Carne de porco assada com esparguete ¹							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria ^{1,3,7}							
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Primavera ¹²							
	Prato	Ovos ³ mexidos com cogumelos ¹² e arroz branco ¹							
	Salada	Alface, pepino e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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.