

Semana 7

15 a 19 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Carnaval									
Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Carnaval									
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Carnaval									
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Cenoura com couve ripada¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Nuggets^{1,3,9,10} com massa esparguete¹	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4	FI
	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FI
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão de mistura¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Grão-de-bico com nabo¹²	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	FI
	Pescada à Gomes de Sá^{3,4}	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	FI
	Couve, curgete e brócolos	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	FI
	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FI
	Pão de mistura¹	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.