

Semana 13

28 de Junho a 02 de Julho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, milho e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Legumes <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com arroz									<a href="#">FI</a>
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>6</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Rancho à Regional <sup>1, 6</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno									<a href="#">FI</a>
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
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 rijas, 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.