

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}								
	Prato	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	
	Salada	Empadão de arroz de legumes								
	Sobremesa	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	
	Pão	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	
		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.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²								
	Prato	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	
	Salada	Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹								
	Sobremesa	1347,1	321,9	4,8	0,8	57,4	2,9	10,7	0,1	
	Pão	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	
		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.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-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	Seitan ^{1,6} estufado com arroz de feijão vermelho								
	Sobremesa	1349,6	321,8	8,8	1,4	39,8	2,9	19,4	0,2	
	Pão	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	
		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.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada ¹²								
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	
	Salada	Massa esparguete ¹ salteada com legumes								
	Sobremesa	1595,8	381,4	5,4	0,9	67,5	8,5	14,5	0,3	
	Pão	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	
		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.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana ¹²								
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	
	Salada	Salada russa [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]								
	Sobremesa	787,2	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,2	
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	
		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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB