

Semana 10

16 a 20 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2
	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	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	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Strogonoff de cogumelos ¹² com massa espiral ¹	1355,1	323,9	4,8	0,8	57,8	3,2	10,8	0,2
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas estufadas	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	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	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de feijão	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2
	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141,1	33,7	0,3	0,1	5,1	4,4	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	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	Grão-de-bico com couve-lombarda ¹²	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2
	Prato	Esparguete ¹ de rebentos de soja ⁶ gratinados com tomate	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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	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	Crema de legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Batata gratinada com salsa e legumes salteados	1517,5	362,7	6,8	1,0	62,5	9,3	11,6	0,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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 contém 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB