

Semana 1

4 a 8 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com couve-flor <sup>12</sup>	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	FI
	Prato	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com arroz	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	FI
	Salada	Alface, tomate e milho	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FI
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> de cogumelos <sup>12</sup>	929,3	222,1	8,2	1,2	29,8	2,0	6,5	0,1	FI
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Juliana com feijão vermelho <sup>12</sup>	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2	FI
	Prato	Estufado de lentilhas com batata	1523,1	364,0	7,6	1,1	53,8	4,0	18,7	0,3	FI
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	Feijoada vegetariana <sup>12</sup> com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4	FI
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	FI
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com arroz	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	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	Pão de mistura <sup>1</sup>	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 rijã, 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: Captações 2.º e 3.º CEB