

Semana 12

21 a 25 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)										
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura <sup>12</sup>									452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FI
	Prato	Massa <sup>1</sup> de legumes à Bolonhesa									1508,0	360,4	9,6	1,5	49,3	10,1	18,6	0,4	FI
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas									278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	FI
	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	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	Creme de legumes <sup>12</sup>									287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FI
	Prato	Favas guisadas com arroz branco									1951,9	466,5	15,2	2,2	61,5	5,6	19,6	0,2	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho									343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3	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)										
Quarta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>									418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Jardineira de soja <sup>6</sup>									1830,5	437,5	19,0	2,6	39,8	10,7	26,3	0,3	FI
	Salada	Pimento, beringela e curgete									202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	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)										
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda <sup>12</sup>									298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	FI
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> guisado com grão-de-bico e feijão-verde									1823,7	435,9	11,1	1,6	64,2	6,6	18,3	0,1	FI
	Salada	Pepino, couve-roxa e tomate									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)										
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos <sup>12</sup>									399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Arroz de lentilhas com ratatouille									2190,4	523,3	15,1	2,3	73,5	5,8	20,3	0,2	FI
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura									163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2	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.								

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: Captações 2.º e 3.º CEB