

Semana 14

13 a 17 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora ¹²	302.0	72.2	1.4	0.2	13.1	5.5	2.0	0.2	FT
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} estufado com massa espiral ¹	1528.0	365.2	14.5	4.9	22.0	1.5	36.1	0.4	FT
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129.4	30.9	0.6	0.1	4.1	3.8	2.5	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349.7	83.6	1.3	0.2	15.9	6.4	2.1	0.3	FT
	Prato	Filete de paloco ⁴ gratinado e molho bechamel ^{1,6,7} com batata	1159.8	277.2	0.2	0.1	49.6	6.2	17.9	2.6	FT
	Salada	Milho, tomate e beterraba	241.0	57.7	0.5	0.0	10.7	5.3	2.6	0.2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²	399.3	95.4	1.9	0.2	15.1	5.9	4.4	0.2	FT
	Prato	Croquetes ^{1,3,6,7} de carne com arroz de legumes	2482.9	593.4	31.4	6.3	59.3	6.2	17.1	1.5	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172.0	41.1	0.5	0.1	5.2	4.6	4.3	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349.7	83.6	1.3	0.2	15.9	6.4	2.1	0.3	FT
	Prato	Massada ¹ de escamudo ⁴ com tomate	1946.0	465.1	21.6	4.8	37.8	6.8	20.2	0.5	FT
	Salada	Pimento, feijão-verde e cenoura	112.0	26.8	0.3	0.1	4.5	3.8	1.7	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da Horta ¹²	475.9	113.8	1.4	0.2	19.9	6.8	5.2	0.4	FT
	Prato	Caldeirada de peixe ⁴ (pimento e tomate)	1348.5	322.3	9.7	1.4	28.7	9.9	29.8	0.6	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme ⁷	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	FT
	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 contêm 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.