

Semana 11

22 a 26 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Caldo-verde ^{6,12}									ET
	Prato	Rissóis de pescada ^{1,2,3,4,6} com arroz de tomate									ET
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									ET
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Terça-Feira	Sopa	Creme de alho-francês ¹²									ET
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa ^{1,6,12}									ET
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									ET
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ¹²									ET
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate									ET
	Salada	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme ⁷									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									ET
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²									ET
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ de cenoura									ET
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									ET
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²									ET
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3,4}									ET
	Salada	Alface, cenoura e milho									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									ET
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.