

Semana 7

25 a 29 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FT
	Prato	Barras de pescada ^{1,2,4,14} no forno com arroz tomate	1940.8	463.8	20.0	2.0	40.9	1.5	28.2	1.3	FT
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15.6	42.0	0.5	0.1	5.6	5.4	3.9	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.								
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor ¹²	410.3	98.1	1.3	0.1	16.9	7.5	4.7	0.3	FT
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹	1249.6	298.6	12.1	3.3	23.5	2.6	23.4	0.3	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114.1	27.3	0.2	0.0	3.6	3.4	2.8	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349.7	83.6	1.3	0.2	15.9	6.4	2.1	0.3	FT
	Prato	Cardinal ⁴ no forno com molho de cenoura e batata cozida	975.7	233.2	5.7	0.8	23.8	5.1	21.3	0.3	FT
	Salada	Curgete, beringela e pimento	188.0	44.9	0.4	0.0	7.1	7.1	3.5	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Couve e cenoura ripada ¹²	463.1	110.7	2.0	0.2	20.7	11.6	2.9	0.4	FT
	Prato	Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco	2163.3	517.0	16.2	4.0	52.7	4.7	38.9	1.0	FT
	Salada	Tomate, alface e beterraba	139.0	33.2	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417.7	99.8	1.4	0.2	17.6	6.6	4.2	0.3	FT
	Prato	Arroz de pescada ⁴	1413.8	337.9	9.0	1.3	37.0	-0.6	25.8	0.5	FT
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	138.2	33.0	0.5	0.0	3.9	3.4	3.4	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.								

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.