

Semana 2

11 a 15 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura ¹²	452.3	108.1	1.5	0.2	18.1	8.6	5.6	0.3	FI
	Prato	Massa ¹ de cavala ⁴	1660.3	396.8	17.5	2.7	29.9	2.6	29.2	1.6	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 ¹	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 ^{9, 12}	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FI
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco	1700.1	406.3	13.3	3.0	37.7	2.7	33.1	0.3	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 ¹	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 ¹²	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	FI
	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	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)/Leite-creme ⁷	313,6/ 386,9	74,9/ 92,4	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	1,1/ 4,2	0,0/ 0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	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 ¹²	298.4	71.3	1.3	0.2	12.6	5.3	2.3	0.2	FI
	Prato	Strogonoff de frango ^{1, 7, 12} com esparguete ¹	1400.4	334.7	4.0	1.0	38.2	3.2	35.4	0.4	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 ¹	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 ¹²	399.3	95.4	1.9	0.2	15.1	5.9	4.4	0.2	FI
	Prato	Arroz de pescada ⁴	1413.8	337.9	9.0	1.3	37.0	-0.6	25.8	0.5	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)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	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.