

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 11

15 a 19 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada <sup>12</sup>									FI
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>									FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>									FI
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com arroz de tomate									FI
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>12</sup>									FI
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup>									FI
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>12</sup>									FI
	Prato	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco									FI
	Salada	Cenoura, curgete e couve em juliana									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>6,12</sup>									FI
	Prato	Salada de pescada <sup>4</sup> com ovo cozido <sup>3</sup>									FI
	Salada	Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas)									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									