

Semana 3

18 a 22 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374.3	89.5	1.4	0.2	16.5	6.9	2.8	0.2	FI
	Prato	Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹	1930.1	461.3	24.1	3.8	36.0	2.7	22.9	0.3	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	3.9	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.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes ¹²	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FI
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com arroz	1505.0	359.7	9.2	1.3	41.3	1.9	26.8	0.5	FI
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde ⁶	498.5	119.1	5.0	1.4	13.2	4.1	5.4	0.7	FI
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}	2112.4	504.8	17.1	3.7	42.1	8.3	45.0	1.1	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183.5	43.9	0.4	0.0	6.4	5.9	4.1	0.1	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²	352.9	84.3	1.4	0.2	14.1	3.3	3.8	0.1	FI
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com batata	1158.1	276.8	7.3	1.0	24.7	1.0	27.5	0.4	FI
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²	300.5	71.8	1.4	0.2	13.0	3.7	1.8	0.1	FI
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	1738.9	415.6	9.9	1.7	39.8	0.0	40.6	0.4	FI
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura	197.6	47.2	0.3	0.1	8.7	8.5	2.6	0.4	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.