

Semana 4

25 a 29 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}	524.1	125.3	1.6	0.3	23.6	7.2	4.0	0.2	FI
	Prato	Arroz com lulas à sevilhana ^{1,14}	1190.4	457.0	23.0	2.1	53.7	3.1	7.5	0.3	FI
	Salada	Milho, cenoura e ervilhas	328.0	78.5	0.7	0.1	13.2	4.1	4.8	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.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FI
	Prato	Massa ¹ de carnes à lavrador	1828.3	437.2	12.1	2.4	38.2	7.3	43.2	0.5	FI
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182.1	43.5	0.2	0.0	8.3	7.5	2.6	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612.3	146.3	1.8	0.2	26.7	8.9	5.7	0.3	FI
	Prato	Paloco ⁴ gratinado e molho bechamel ^{1,7} com batata	1159.8	277.2	0.2	0.1	49.6	6.2	17.9	2.6	FI
	Salada	Beringela, tomate e curgete	204.2	48.8	0.8	0.1	7.2	6.8	3.6	0.0	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374.3	89.5	1.4	0.2	16.5	6.9	2.8	0.2	FI
	Prato	Frango estufado com esparguete ¹	1347.1	322.0	11.7	2.0	15.9	2.1	38.0	0.5	FI
	Salada	Alface, pepino e beterraba	199.0	47.6	0.5	0.1	6.9	6.9	4.0	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Curgete ¹²	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	FI
	Prato	Sardinha frita ⁴ com arroz de tomate	2269.5	543.3	29.3	6.0	33.8	2.2	34.5	0.5	FI
	Salada	Pimento, couve-bruxelas e cenoura	286.8	68.5	1.7	0.4	8.9	7.6	4.8	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	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 inofensivos.

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.