

Semana 6

8 a 12 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9, 12</sup>	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FI
	Prato	Arroz de cavala <sup>4</sup>	1651.1	394.6	16.9	2.5	32.7	1.3	27.1	1.7	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	FI
	Prato	Frango assado com massa <sup>1</sup>	1749.4	418.1	10.4	1.9	39.7	0.4	40.1	0.8	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211.8	50.7	0.6	0.0	8.6	1.3	2.8	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve lombarda <sup>12</sup>	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	FI
	Prato	Filete de bacalhau gratinado <sup>1,4</sup> com alecrim e arroz	1296.1	309.7	7.9	1.2	32.3	0.6	26.1	0.4	FI
	Salada	Couve, brócolos e cenoura	137.7	54.3	0.8	0.1	6.6	6.0	5.4	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura <sup>12</sup>	452.3	108.1	1.5	0.2	18.1	8.6	5.6	0.3	FI
	Prato	Hambúrguer de carnes misto <sup>1,6,12</sup> no forno com esparguete salteado <sup>1</sup>	1613.7	385.7	16.0	4.4	30.1	2.7	29.5	0.3	FI
	Salada	Tomate, beterraba e pepino	197.0	47.1	0.5	0.1	8.2	8.2	2.7	0.3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /leite creme <sup>7</sup>	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1	FI
	Prato	Carapau <sup>4</sup> frito com arroz de feijão	1932.6	461.9	19.1	3.0	34.8	0.6	36.3	0.6	FI
	Salada	Tomate, pimento e curgete	171.0	40.9	0.8	0.2	5.7	5.4	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 <sup>1</sup>	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.