

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 10

8 a 12 de março

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais ^{9,12} | 287.3 | 98.5 | 1.4 | 0.1 | 19.2 | 4.7 | 13.0 | 0.2 | FI |
| | Prato | Empadão de arroz de atum ^{3,4} | 2457.3 | 587.3 | 29.7 | 4.3 | 38.3 | 4.4 | 40.9 | 1.7 | FI |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e feijão-verde | 284.2 | 67.9 | 0.5 | 0.1 | 10.8 | 6.4 | 5.2 | 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-branco com espinafres ¹² | 417.2 | 99.7 | 1.9 | 0.2 | 16.4 | 5.4 | 4.1 | 0.5 | FI |
| | Prato | Bife de frango grelhado/estufado com massa macarronete ¹ | 1441.2 | 344.7 | 9.3 | 1.5 | 30.1 | 2.7 | 34.2 | 0.3 | FI |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 235.7 | 56.5 | 0.7 | 0.0 | 10.6 | 3.4 | 2.1 | 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. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416.3 | 99.5 | 1.6 | 0.3 | 17.7 | 8.0 | 3.7 | 0.2 | FI |
| | Prato | Petinga ⁴ frita com arroz de feijão | 2299.1 | 549.5 | 29.3 | 6.0 | 34.8 | 0.6 | 35.0 | 0.5 | 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) | 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 | Feijão-verde ¹² | 442.7 | 105.8 | 1.7 | 0.3 | 19.4 | 9.8 | 3.5 | 0.2 | FI |
| | Prato | Almondegas estufadas ^{1,6,12} com esparguete ¹ | 1930.1 | 461.3 | 24.1 | 3.8 | 36.0 | 2.7 | 22.9 | 0.3 | FI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e beterraba | 248.0 | 59.3 | 0.2 | 0.0 | 9.6 | 9.0 | 5.1 | 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 | Grão-de-bico com couve lombarda ¹² | 429.7 | 102.7 | 1.6 | 0.2 | 18.0 | 6.6 | 4.1 | 0.2 | FI |
| | Prato | Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3,4} | 1443.4 | 345.0 | 13.4 | 2.5 | 24.0 | 2.0 | 31.4 | 0.8 | FI |
| | Salada | Couve, curgete e cenoura | 214.7 | 51.3 | 0.5 | 0.1 | 7.6 | 7.2 | 4.4 | 0.1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷ | 313,6/ 371,2 | 74,9/ 88,7 | 0,5/ 2,0 | 0,2/ 1,1 | 16,5/ 12,6 | 16,3/ 5,1 | 1,1/ 5,1 | 0,0/ 0,2 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |