

Semana 9

8 a 12 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	ET
	Prato	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	1719.3	410.9	7.7	1.1	64.9	5.1	18.8	0.1	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora ¹²	302.0	72.2	1.4	0.2	13.1	5.5	2.0	0.2	ET
	Prato	Massada ¹ de legumes	1595.8	381.4	5.4	0.9	67.5	8.5	14.5	0.3	ET
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179.5	42.9	0.5	0.1	7.0	6.3	3.1	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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	ET
	Prato	Salada de batata com grão-de-bico	2019.4	482.6	7.1	0.8	81.3	5.7	21.1	0.3	ET
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	ET
	Prato	Chilli de legumes ⁹ com arroz branco	2273.1	543.2	4.3	0.5	98.7	8.2	24.9	0.3	ET
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188.9	4.5	0.0	0.0	8.7	8.2	2.8	0.3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ¹²	457.2	109.3	2.0	0.3	17.3	6.0	5.4	0.2	ET
	Prato	Ratatouille no forno com arroz de ervilhas	958.9	268.9	7.8	1.1	42.1	1.0	21.0	0.0	ET
	Salada	Cenoura, couve-roxa e milho	224.2	53.7	0.5	0.0	10.0	2.6	2.3	0.1	ET
	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	ET
	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB