

Semana 5

11 a 15 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com cenoura ¹²	314.4	75.1	1.4	0.2	13.2	5.7	2.5	0.2	ET
	Prato	Salsichas de soja ^{1,3,6} com arroz de tomate	1798.5	432.7	23.1	2.5	35.6	3.2	20.0	0.1	ET
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	172.2	41.2	0.4	0.1	6.0	3.5	3.5	0.1	ET
	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	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	ET
	Prato	Cogumelos ¹² e curgete no forno com massa ¹ de cenoura	1415.6	338.3	4.9	0.8	60.5	5.7	11.6	0.3	ET
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211.8	50.7	0.6	0.0	8.6	1.3	2.8	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319.7	76.4	0.5	0.2	16.9	16.7	1.1	0.0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ¹²	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	ET
	Prato	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura	1271.2	303.8	6.6	1.0	52.7	2.7	7.1	0.2	ET
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130.4	31.2	0.5	0.1	4.0	3.9	2.8	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/gelatina ¹² com frutas	313,6/ 468,3	74,9/ 111,9	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,5/ 4,7	16,3/ 4,7	1,1/ 22,6	0,0/ 0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura ¹²	452.3	108.1	1.5	0.2	18.1	8.6	5.6	0.3	ET
	Prato	Esparguete ¹ com cogumelos ¹²	1086.5	259.7	4.5	0.7	44.9	3.8	8.7	0.1	ET
	Salada	Beringela, curgete e pimento	129.4	30.9	0.6	0.1	4.1	3.8	2.5	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1	ET
	Prato	Grão-de-bico estufado com arroz de tomate	2239.1	535.2	7.0	0.8	93.2	5.7	22.1	0.3	ET
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	218.5	52.3	0.5	0.0	8.6	2.7	3.5	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.								

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 rijá, 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. Referência: Capitações 2.ª e 3.ª CEB