

Semana 14

13 a 17 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora ¹²	302.0	72.2	1.4	0.2	13.1	5.5	2.0	0.2	ET
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com massa espiral ¹	2656.6	635.0	37.7	5.4	46.2	11.2	27.1	0.2	ET
	Salada	Curgete, pimento e beringela	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.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	ET
	Prato	Gratinado de legumes com batata	1445.5	345.5	8.8	1.4	48.3	14.1	17.9	0.3	ET
	Salada	Milho, tomate e beterraba	241.0	57.7	0.5	0.0	10.7	5.3	2.6	0.2	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	Brócolos ¹²	399.3	95.4	1.9	0.2	15.1	5.9	4.4	0.2	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	Alface, couve-roxa e pepino	172.0	41.1	0.5	0.1	5.2	4.6	4.3	0.0	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	ET
	Prato	Lentilhas estufadas com massa ¹ e tomate	1643.4	392.7	4.7	0.8	69.4	3.4	16.2	0.2	ET
	Salada	Pimento, feijão-verde e cenoura	112.0	26.8	0.3	0.1	4.5	3.8	1.7	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta ¹²	475.9	113.8	1.4	0.2	19.9	6.8	5.2	0.4	ET
	Prato	Caldeirada de legumes	1311.1	313.4	8.8	1.3	42.5	12.6	15.7	0.3	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.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB