

Semana 7

25 a 29 de outubro

| | | | 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 | ET |
| | Prato | Arroz de açafião com cogumelos ¹² e tomate | 842.9 | 201.4 | 0.8 | 0.1 | 42.1 | 2.8 | 5.4 | 0.0 | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 15.6 | 42.0 | 0.5 | 0.1 | 5.6 | 5.4 | 3.9 | 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. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Couve-flor ¹² | 410.3 | 98.1 | 1.3 | 0.1 | 16.9 | 7.5 | 4.7 | 0.3 | ET |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura | 1387.6 | 331.7 | 4.8 | 0.8 | 59.7 | 5.0 | 11.0 | 0.2 | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | 114.1 | 27.3 | 0.2 | 0.0 | 3.6 | 3.4 | 2.8 | 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. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442.7 | 105.8 | 1.7 | 0.3 | 19.4 | 9.8 | 3.5 | 0.2 | ET |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com molho de cenoura e batata cozida | 2239.1 | 535.2 | 7.0 | 0.8 | 93.2 | 5.7 | 22.1 | 0.3 | ET |
| | Salada | Curgete, beringela 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. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Couve e cenoura ripada ¹² | 463.1 | 110.7 | 2.0 | 0.2 | 20.7 | 11.6 | 2.9 | 0.4 | ET |
| | Prato | Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco | 1562.8 | 373.5 | 9.4 | 1.6 | 46.3 | 12.6 | 25.6 | 0.4 | ET |
| | Salada | Tomate, alface e beterraba | 139.0 | 33.2 | 0.2 | 0.0 | 5.7 | 5.7 | 2.3 | 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. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417.7 | 99.8 | 1.4 | 0.2 | 17.6 | 6.6 | 4.2 | 0.3 | ET |
| | Prato | Seitan ^{1,6} no forno com molho de cogumelos ¹² e arroz de cenoura | 1560.8 | 372.3 | 15.9 | 2.4 | 37.9 | 2.7 | 18.5 | 0.3 | ET |
| | Salada | Couve-flor, cenoura e brócolos | 138.2 | 33.0 | 0.5 | 0.0 | 3.9 | 3.4 | 3.4 | 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. | | | | | | | | |

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 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