

Semana 12

29 de novembro a 3 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com abóbora ¹²	327.8	78.3	1.7	0.3	13.3	5.7	2.7	0.1	ET
	Prato	Guisado de cogumelos ¹² com esparguete ¹	943.7	225.5	8.3	1.2	30.5	2.9	6.6	0.0	ET
	Salada	Cenoura, pimento e couve em juliana	116.7	27.9	0.3	0.0	4.0	3.8	2.4	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.								
Terça-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3	ET
	Prato	Grão-de-bico estufado com arroz de cenoura	2794.5	428.9	10.3	1.4	67.2	6	15.1	0.1	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 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										
	Prato	FERIADO									
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone ^{1,12}	324.7	77.5	1.6	0.2	11.5	3.2	3.2	0.1	ET
	Prato	Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz	1448.9	346.3	6.6	1	63.4	0.6	6.4	0.2	ET
	Salada	Alface, couve em juliana e couve roxa	148.2	35.4	0.2	0.0	4.6	4.1	4.0	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612.3	146.3	1.8	0.2	26.7	8.9	5.7	0.3	ET
	Prato	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com massa ¹	1950.0	466.1	18.6	2.1	63.3	7.1	8.4	1.3	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.								

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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB