

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, 13Tremçoço, 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

Semana 9

1 a 5 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	474.9	113.5	1.7	0.3	20.7	4.5	3.6	0.1	<a href="#">FI</a>
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz	1950.0	466.1	18.6	2.1	63.3	7.1	8.4	1.3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve-roxa, alface e tomate	183.5	43.9	0.4	0.0	6.4	5.9	4.1	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1870.1	446.9	11.1	1.5	66.4	9.3	19.1	0.3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	220.9	52.8	0.4	0.1	8.5	7.3	4.2	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	<a href="#">FI</a>
	Prato	Soja <sup>6</sup> estufada com arroz	1938.4	473.9	18.9	2.6	51.4	5.0	23.4	0.1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	246.0	58.8	0.2	0.0	10.9	10.3	3.8	0.3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	418.3	100.0	1.6	0.2	18.6	8.0	2.9	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com tomate e massa <sup>1</sup>	943.5	225.5	8.3	1.2	30.5	2.9	6.6	0.1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão-branco <sup>12</sup>	457.2	109.3	2.0	0.3	17.3	6.0	5.4	0.2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz com ervilhas e rebentos de soja <sup>6</sup>		456.0	19.0	2.6	45.6	5.0	24.7	0.1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316.9	75.9	0.8	0.0	12.2	3.8	5.3	0.0	<a href="#">FI</a>
	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	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								