

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 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 11

15 a 19 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ¹²	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	FI
	Prato	Legumes ^{6,12} à bolonhesa com esparguete ¹	1508.0	360.4	9.6	1.5	49.3	10.1	18.6	0.4	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211.1	50.4	0.2	0.0	8.7	8.5	3.7	0.4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça ¹²	389.3	93.0	1.3	0.2	16.3	5.7	4.0	0.2	FI
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes chineses ¹²	2255.4	538.9	15.1	6.8	75.2	6.6	22.4	0.2	FI
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde	181.6	64.8	1.0	0.2	6.9	5.4	7.2	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310.1	74.1	1.9	0.3	11.4	2.5	2.7	0.5	FI
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura	994.1	237.6	8.2	1.2	33.3	5.3	7.0	0.3	FI
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170.0	40.6	0.5	0.1	6.5	5.9	3.0	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês ¹²	374.3	89.5	1.4	0.2	16.5	6.9	2.8	0.2	FI
	Prato	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco	2429.6	580.7	16.2	2.5	82.5	10.1	24.5	0.4	FI
	Salada	Cenoura, curgete e couve em juliana	214.7	51.3	0.5	0.1	7.6	7.2	4.4	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde (s/chouriço) ¹²	498.5	119.1	5.0	1.4	13.2	4.1	5.4	0.7	FI
	Prato	Salada Mexicana (batata, milho, feijão e pimentos)	1803.3	431.1	8.8	1.3	64.0	4.7	22.4	0.2	FI
	Salada	Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas)	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								