

Semana 3

18 a 22 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374.3	89.5	1.4	0.2	16.5	6.9	2.8	0.2	FI
	Prato	Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas	1448.1	346.1	9.2	1.4	47.3	8.1	17.6	0.3	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	3.9	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.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes ¹²	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FI
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1153.0	275.6	7.5	1.1	45.6	5.2	5.5	0.2	FI
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	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.								
Quarta-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	Rancho vegetariano ¹	1870.1	446.9	11.1	1.5	66.4	9.3	19.1	0.3	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183.5	43.9	0.4	0.0	6.4	5.9	4.1	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²	352.9	84.3	1.4	0.2	14.1	3.3	3.8	0.1	FI
	Prato	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida	1641.8	392.4	10.3	1.3	56.8	5.5	16.9	0.3	FI
	Salada	Cenoura, curgete e brócolos cozidos	141.8	55.3	1.0	0.2	6.9	6.3	5.0	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²	300.5	71.8	1.4	0.2	13.0	3.7	1.8	0.1	FI
	Prato	Estufado de soja ⁶ com legumes chineses e arroz	2732.3	652.9	33.3	9.3	58.7	10.6	27.2	0.2	FI
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura	197.6	47.2	0.3	0.1	8.7	8.5	2.6	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.								

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, 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: Captações 2.º e 3.º CEB