

Semana 6

8 a 12 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FI
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com legumes salteados	1469.2	351.2	14.9	2.3	46.0	6.1	7.2	0.2	FI
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278.0	66.4	0.6	0.2	9.9	6.2	5.4	0.1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	FI
	Prato	Massa à Lavrador ¹ vegetariana	1964.9	469.6	9.3	1.5	70.7	10.7	24.4	0.3	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316.9	75.9	0.8	0.0	12.2	3.8	5.3	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve lombarda ¹²	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	FI
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de cenoura	2468.1	589.9	26.3	3.7	61.1	13.7	26.4	0.4	FI
	Salada	Couve, brócolos e cenoura	137.7	54.3	0.8	0.1	6.6	6.0	5.4	0.2	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	Creme de couve-flor e cenoura ¹²	452.3	108.1	1.5	0.2	18.1	8.6	5.6	0.3	FI
	Prato	Seitan ^{1,6} guisado com massa esparguete ¹	1286.3	306.7	9.3	1.5	34.2	3.5	20.3	0.3	FI
	Salada	Tomate, beterraba e pepino	197.0	47.1	0.5	0.1	8.2	8.2	2.7	0.3	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1	FI
	Prato	Feijão estufado com arroz de tomate	1933.0	462.0	8.4	1.0	77.3	3.4	18.5	0.1	FI
	Salada	Tomate, pimento e curgete	171.0	40.9	0.8	0.2	5.7	5.4	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.								

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, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB