

Semana 6

18 a 22 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|---------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416.3 | 99.5 | 1.6 | 0.3 | 17.7 | 8.0 | 3.7 | 0.2 | FI |
| | Prato | Carne à bolonhesa ^{1,6,12} com massa fusilli ¹ | 1373.2 | 328.2 | 11.8 | 2.8 | 23.6 | 6.2 | 31.7 | 0.5 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280.0 | 67.1 | 0.8 | 0.0 | 11.29 | 3.26 | 3.8 | 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. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | 474.9 | 113.5 | 1.7 | 0.3 | 20.7 | 4.5 | 3.6 | 0.1 | FI |
| | Prato | Tintureira ⁴ estufada com arroz de milho | 1516.4 | 362.5 | 9.6 | 1.3 | 40.5 | 2.0 | 27.3 | 0.7 | FI |
| | Salada | Curgete, couve-flor e pimento | 132.0 | 31.5 | 0.5 | 0.1 | 3.7 | 3.3 | 3.3 | 0.0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷ | 313,6/ 371,2 | 74,9/ 88,7 | 0,5/ 2,0 | 0,2/ 1,1 | 16,5/ 12,6 | 16,3/ 5,1 | 1,1/ 5,1 | 0,0/ 0,2 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 349.7 | 83.6 | 1.3 | 0.2 | 15.9 | 6.4 | 2.1 | 0.3 | FI |
| | Prato | Massa ¹ de carnes à lavrador ⁶ | 2415.5 | 577.4 | 9.8 | 2.4 | 69.0 | 6.1 | 51.7 | 1.1 | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e couve-roxa | 188.9 | 4.5 | 0.0 | 0.0 | 8.7 | 8.2 | 2.8 | 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. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417.7 | 99.8 | 1.4 | 0.2 | 17.6 | 6.6 | 4.2 | 0.3 | FI |
| | Prato | Pescada ⁴ no forno com batata assada/ cozida | 1256.2 | 300.3 | 9.2 | 1.4 | 25.6 | 3.5 | 27.7 | 0.6 | FI |
| | Salada | Feijão-verde, ervilha e cenoura | 175.2 | 41.9 | 0.4 | 0.1 | 6.5 | 3.6 | 3.3 | 0.1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,46 | 74,9/ 78,0 | 0,52/ 0,72 | 0,2/ 0,08 | 16,51/ 18,29 | 16,3/ 18,29 | 1,13/ 0,40 | 0,03/ 0,02 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359.3 | 85.9 | 1.8 | 0.2 | 14.2 | 5.3 | 3.1 | 0.6 | FI |
| | Prato | Panadinhos de frango ^{1,3,9,10} no forno com arroz de cenoura | 1250.7 | 298.2 | 9.8 | 1.5 | 40.8 | 3.2 | 10.8 | 1.1 | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186.6 | 44.6 | 0.2 | 0.0 | 8.9 | 8.8 | 2.0 | 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. | | | | | | | | |

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 rijas, 9Alho, 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.