

Semana 11

22 a 26 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Caldo-verde ^{6,12}	341.2	81.6	1.6	0.3	13.5	4.4	3.3	0.1	FI
	Prato	Rissóis de pescada ^{1,2,3,4,6} com arroz de tomate	1812.8	432.2	18.8	2.7	57.1	2.0	7.8	1.5	FI
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	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.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de alho-francês ¹²	391.7	93.6	1.5	0.3	17.1	7.3	3.1	0.3	FI
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa ^{1,6,12}	1477.4	353.1	11.9	2.9	30.3	2.7	30.5	0.4	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ¹²	466.8	111.6	1.7	0.3	18.2	5.8	5.8	0.2	FI
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate	1062.7	254.0	6.8	1.0	27.1	3.1	20.6	0.4	FI
	Salada	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor	220.0	52.7	0.6	0.1	7.1	4.5	4.9	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme ⁷	313.6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-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	Perna de frango assada com massa espiral ¹ de cenoura	1797.9	429.7	10.4	1.9	42.3	2.9	40.5	0.8	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	250.8	119.6	1.6	0.1	23.2	3.6	24.5	0.3	FI
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3,4}	1533.0	366.4	14.8	2.6	24.0	2.0	33.7	1.1	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	215.7	51.7	0.6	0.0	9.1	2.0	2.4	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.								

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.