

Semana 3

27 de setembro a 01 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3	FI
	Prato	Massa fusili ¹ de cavala ⁴ com ervilhas e cenoura	1946.0	465.1	21.6	4.8	37.8	6.8	20.2	0.5	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172.0	41.1	0.5	0.1	5.2	4.6	4.3	0.0	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	352.0	84.1	1.8	0.2	13.9	5.0	3.0	0.7	FI
	Prato	Peito de frango estufado e arroz branco	2214.1	528.7	25.1	4.6	41.8	1.9	33.0	0.4	FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146.6	35.0	0.4	0.0	5.5	5.4	2.6	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	Lavrador ^{1,12}	519.9	159.0	1.7	0.2	29.4	8.7	6.5	0.4	FI
	Prato	Red fish ⁴ estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322.0	316.0	8.5	1.2	28.7	6.8	30.5	0.7	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	321.4	77.0	0.8	0.0	12.9	5.0	4.7	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 ervilhas com coentros ¹²	356.4	85.2	1.3	0.2	15.7	5.1	2.6	0.3	FI
	Prato	Almôndegas mistas ^{1,6,12} de tomatada e esparguete ¹	1613.7	385.7	16.0	4.4	30.1	2.7	29.5	0.4	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184.1	44.0	0.2	0.0	7.0	6.2	4.0	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349.7	83.6	1.3	0.2	15.9	6.4	2.1	0.3	FI
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ com grão-de-bico, batata e cenoura aos cubos	1510.9	361.1	9.4	1.3	43.3	5.6	24.8	0.4	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas	313.6/ 316.0	74.9/ 75.0	0.5/ 0.2	0.2/ 0.0	16.9/ 16.3	16.7/ 16.1	1.1/ 2.0	0.0/ 0.1	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, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.