

Semana 4

4 a 8 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>									FI
	Prato	Almondégas <sup>1, 6, 12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>									FI
	Salada	Beringela, curgete e pimento									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	FERIADO									FI
	Prato	FERIADO									FI
	Salada	FERIADO									FI
	Sobremesa	FERIADO									FI
	Pão	FERIADO									FI
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>									FI
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>									FI
	Salada	Alface, milho e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>									FI
	Prato	Frango estufado com macarronete <sup>1</sup>									FI
	Salada	Ervilhas, cenoura e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>									FI
	Prato	Badejo <sup>4</sup> estufado com batata cozida									FI
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FI
		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.