

Semana 9

8 a 12 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3	FI
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup> com cenoura	2002.0	478.4	20.3	2.0	44.3	4.6	28.6	1.3	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) / leite-creme <sup>7</sup>	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora <sup>12</sup>	302.0	72.2	1.4	0.2	13.1	5.5	2.0	0.2	FI
	Prato	Massada <sup>1</sup> de carne (porco e frango)	1088.7	260.2	9.4	2.2	14.7	4.0	29.0	0.4	FI
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179.5	42.9	0.5	0.1	7.0	6.3	3.1	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	FI
	Prato	Pescada assada <sup>4</sup> com salada de batata	1410.4	337.1	11.0	1.6	13.4	8.4	46.5	0.9	FI
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313.6/ 414.7	74.9/ 99.1	0.52/ 3.55	0.2/ 1.54	16.51/ 12.08	16.3/ 12.08	1.13/ 4.925	0.03/ 0.131	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	FI
	Prato	Chilli de carnes <sup>1,6,12</sup> com arroz branco	2811.8	672.1	33.8	9.4	54.9	1.9	36.4	0.6	FI
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco <sup>12</sup>	457.2	109.3	2.0	0.3	17.3	6.0	5.4	0.2	FI
	Prato	Red fish <sup>4</sup> no forno com arroz de ervilhas	1259.8	301.1	8.9	1.4	28.0	2.3	26.6	0.4	FI
	Salada	Cenoura, couve-roxa e milho	224.2	53.7	0.5	0.0	10.0	2.6	2.3	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 <sup>1</sup>	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.