

Semana 8

1 a 5 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato	FERIADO							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1
	Prato	Salada de feijão-frade, batata e cenoura	1613.2	385.5	1.0	0.5	70.8	7.2	21.6	0.2
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211.8	50.7	0.6	0.0	8.6	1.3	2.8	0.0
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>12</sup>	475.0	113.6	2.0	0.3	18.6	5.5	5.2	0.7
	Prato	Soja <sup>6</sup> estufada com massa macarronete <sup>1</sup>	1855.7	443.5	19.5	2.7	41.3	6.7	25.0	0.1
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-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
	Prato	Grão-de-bico estufado com legumes e arroz de tomate	2239.1	535.2	7.0	0.8	93.2	5.7	22.1	0.3
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176.5	42.2	0.5	0.1	5.9	5.8	3.7	0.2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada <sup>12</sup>	463.1	110.7	2.0	0.2	20.7	11.6	2.9	0.4
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9</sup>	1347.0	321.9	9.0	1.4	44.5	12.2	15.3	0.5
	Salada	Beringela, pimento e curgete	129.4	30.9	0.6	0.1	4.1	3.8	2.5	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB