

Semana 10

15 a 19 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|----------------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de ervilhas ¹² | 418.3 | 100.0 | 1.6 | 0.2 | 18.6 | 8.0 | 2.9 | 0.3 |
| | Prato | Hamburguer vegetariano ^{1,3} com esparguete ¹ | 1950.0 | 466.1 | 18.6 | 2.1 | 63.3 | 7.1 | 8.4 | 1.3 |
| | Salada | Couve em juliana, cenoura e milho | 216.1 | 51.7 | 0.6 | 0.0 | 8.7 | 3.0 | 3.1 | 0.1 |
| | 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 ¹ | 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) |
|--------------------|-----------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Primavera ¹² | 332.7 | 79.5 | 1.2 | 0.2 | 15.0 | 5.0 | 2.0 | 0.2 |
| | Prato | Empadão de legumes | 1097.7 | 262.3 | 3.4 | 0.5 | 51.3 | 3.7 | 5.4 | 0.2 |
| | Salada | Cenoura, milho e ervilhas | 250.2 | 59.9 | 0.6 | 0.0 | 10.1 | 2.2 | 3.5 | 0.1 |
| | 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 ¹ | 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 | Espinafres ¹² | 359.3 | 85.9 | 1.8 | 0.2 | 14.2 | 5.3 | 3.1 | 0.6 |
| | Prato | Strogonoff de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ | 1355.1 | 323.9 | 4.8 | 0.8 | 57.8 | 3.2 | 10.8 | 0.2 |
| | Salada | Cenoura, curgete e ervilhas | 212.5 | 50.9 | 0.7 | 0.0 | 8.6 | 1.2 | 2.6 | 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 ¹ | 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 | Feijão-verde ¹² | 442.7 | 105.8 | 1.7 | 0.3 | 19.4 | 9.8 | 3.5 | 0.2 |
| | Prato | Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de feijão | 1716.0 | 410.5 | 9.5 | 1.6 | 71.2 | 5.7 | 8.5 | 1.2 |
| | Salada | Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde | 141.1 | 33.7 | 0.3 | 0.1 | 5.1 | 4.4 | 2.9 | 0.1 |
| | 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 ¹ | 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 | Grão-de-bico com couve-lombarda ¹² | 429.7 | 102.7 | 1.6 | 0.2 | 18.0 | 6.6 | 4.1 | 0.2 |
| | Prato | Esparguete ¹ de rebentos de soja ⁶ gratinados com tomate | 912.7 | 218.1 | 4.0 | 0.6 | 37.4 | 3.1 | 6.7 | 0.2 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188.6 | 45.1 | 0.2 | 0.0 | 7.6 | 7.5 | 3.4 | 0.3 |
| | 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 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, 13Tremço, 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