

Semana 2

20 a 24 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ¹²	463.1	110.7	2.0	0.2	20.7	11.6	2.9	0.4
	Prato	Bolonhesa ¹ de soja ⁶	1756.0	420.0	5.5	0.9	67.7	6.0	22.9	0.2
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172.4	41.2	0.7	0.1	5.7	5.6	3.4	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.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ¹²	466.8	111.6	1.7	0.3	18.2	5.8	5.8	0.2
	Prato	Jardineira de legumes (ervilha, cenoura, feijão verde)	1259.3	301.0	8.3	1.3	40.5	10.1	15.5	0.3
	Salada	Alface, milho e tomate	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	3.9	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ¹²	317.9	76.0	2.0	0.3	11.7	2.8	2.8	0.6
	Prato	Massa ¹ gratinada com cogumelos ¹²	1389.1	331.2	4.9	0.8	59.1	4.4	11.1	0.1
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde [sem chouriço]	341.2	81.6	1.6	0.3	13.5	4.4	3.3	0.1
	Prato	Arroz com estufado de grão-de-bico e legumes	2239.1	535.2	7.0	0.8	93.2	5.7	22.1	0.3
	Salada	Alface, beterraba e milho	321.4	77.0	0.8	0.0	12.9	5.0	4.7	0.2
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Horta ¹²	475.9	113.8	1.4	0.2	19.9	6.8	5.2	0.4
	Prato	Macarronete ¹ vegetariano ⁹	1347.0	321.9	9.0	1.4	44.5	12.2	15.3	0.5
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	170.6	40.8	0.3	0.1	7.0	6.2	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.							

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: Capitações 2.º e 3.º CEB