

Semana 11

22 a 26 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Caldo-verde (sem chouriço) <sup>12</sup>	498.5	119.1	5.0	1.4	13.2	4.1	5.4	0.7
	Prato	Arroz de lentilhas com tomate	1651.9	394.8	7.7	1.1	61.5	2.1	18.2	0.2
	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 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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>12</sup>	391.7	93.6	1.5	0.3	17.1	7.3	3.1	0.3
	Prato	Legumes <sup>6,12</sup> à bolonesa com esparguete <sup>1</sup>	1756.0	420.0	5.5	0.9	67.7	6.0	22.9	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)	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça <sup>12</sup>	466.8	111.6	1.7	0.3	18.2	5.8	5.8	0.2
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz de tomate	1450.5	346.7	8.5	1.3	52.0	8.7	14.7	0.2
	Salada	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor	220.0	52.7	0.6	0.1	7.1	4.5	4.9	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>12</sup>	310.1	74.1	1.9	0.3	11.4	2.5	2.7	0.5
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura	1387.6	331.7	4.8	0.8	59.7	5.0	11.0	0.2
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170.0	40.6	0.5	0.1	6.5	5.9	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	250.8	119.6	1.6	0.1	23.2	3.6	24.5	0.3
	Prato	Salada de batata com grão-de-bico	2019.4	482.6	7.1	0.8	81.3	5.7	21.1	0.3
	Salada	Alface, cenoura e milho	215.7	51.7	0.6	0.0	9.1	2.0	2.4	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 <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 inofensivos.

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