

Semana 7

25 a 29 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2
	Prato	Arroz de açafraão com cogumelos <sup>12</sup> e tomate	842.9	201.4	0.8	0.1	42.1	2.8	5.4	0.0
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15.6	42.0	0.5	0.1	5.6	5.4	3.9	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 <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)
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor <sup>12</sup>	410.3	98.1	1.3	0.1	16.9	7.5	4.7	0.3
	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	Alface, cenoura e couve em juliana	114.1	27.3	0.2	0.0	3.6	3.4	2.8	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)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2
	Prato	Grão-de-bico estufado com molho de cenoura e batata cozida	2239.1	535.2	7.0	0.8	93.2	5.7	22.1	0.3
	Salada	Curgete, beringela e pimento	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Couve e cenoura ripada <sup>12</sup>	463.1	110.7	2.0	0.2	20.7	11.6	2.9	0.4
	Prato	Feijoada vegetariana <sup>12</sup> com arroz branco	1562.8	373.5	9.4	1.6	46.3	12.6	25.6	0.4
	Salada	Tomate, alface e beterraba	139.0	33.2	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	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	Saloia <sup>12</sup>	417.7	99.8	1.4	0.2	17.6	6.6	4.2	0.3
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> no forno com molho de cogumelos <sup>12</sup> e arroz de cenoura	1560.8	372.3	15.9	2.4	37.9	2.7	18.5	0.3
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	138.2	33.0	0.5	0.0	3.9	3.4	3.4	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: Capítulos 2.º e 3.º CEB