

Semana 3

27 de setembro a 01 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3
	Prato	Massa fusili <sup>1</sup> com ervilhas, cenoura e milho	1198.3	286.5	8.8	1.3	36.6	5.9	14.6	0.2
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172.0	41.1	0.5	0.1	5.2	4.6	4.3	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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	Espinafres <sup>12</sup>	352.0	84.1	1.8	0.2	13.9	5.0	3.0	0.7
	Prato	Arroz de lentilhas e couve	1651.9	394.8	7.7	1.1	61.5	2.1	18.2	0.2
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146.6	35.0	0.4	0.0	5.5	5.4	2.6	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	519.9	159.0	1.7	0.2	29.4	8.7	6.5	0.4
	Prato	Salada à camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão)	1892.0	452.5	2.1	0.4	75.7	9.6	30.9	0.4
	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)	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 ervilhas com coentros <sup>12</sup>	356.4	85.2	1.3	0.2	15.7	5.1	2.6	0.3
	Prato	Estufado de soja <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1855.7	443.5	19.5	2.7	41.3	6.7	25.0	0.1
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184.1	44.0	0.2	0.0	7.0	6.2	4.0	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349.7	83.6	1.3	0.2	15.9	6.4	2.1	0.3
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754.4	419.3	11.4	1.6	57.8	13.5	20.8	0.4
	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)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1
	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, 8Frutas 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