

1ªSemana 02/01/2017 a 06/01/2017

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	Couve branca	550	131	8.2	1.2	12	2.1	3.7	2.1
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca com esparguete	973	232	5.9	0.9	35.8	8.3	0.8	0.4
		Feijão verde, pimento e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0.5	0.1	11.8	0.2	0	11.8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1.4	13.3	1.8	4	2.7
	Prato e Vegetais	Pescada estufada c/ batata assada	794	190	4.3	0.8	22	15.1	1.6	1.3
		Cenoura, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0.5	0.1	11.8	0.2	0	11.8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Lavrador	682	163	7.4	1.1	18.7	5.2	3.2	1.8
	Prato e Vegetais	Feijoada à Portuguesa com arroz branco	710	170	3.1	0.5	24.2	10.6	1.6	0.6
		Cenoura, couve roxa e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina vegetal	389	92	0	0	23	0	0	4.6
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura	782	186	12.2	1.9	16.8	2.1	5.5	2.2
	Prato e Vegetais	Salmão gratinado com macedónia de legumes e batata aos cubos	871	209	8.8	1.1	20.9	9.8	1.7	1
		Beterraba, repolho e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0.5	0.1	11.8	0.2	0	11.8
	Pão	Pão de mistura	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.