

Semana 6

10 a 14 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	<a href="#">FI</a>
	Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com cogumelos <sup>12</sup> e massa <sup>1</sup> salteada	1390.3	332.3	16.2	3.2	52.0	2.0	16.5	0.4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Feijoada à Transmontana <sup>6</sup> com arroz branco	2262.1	540.6	16.0	3.6	52.7	4.7	45.4	1.0	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve lombarda, cenoura e curgete	214.7	51.3	0.5	0.1	7.6	7.2	4.4	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida	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	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>	417.7	99.8	1.4	0.2	17.6	6.6	4.2	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> estufada com batata (aos cubos)	1158.1	276.8	7.3	1.0	24.7	1.0	27.5	0.4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta <sup>12</sup>	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Almôndegas de aves <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e massa espiral <sup>1</sup>	1613.7	385.7	16.0	4.4	30.1	2.7	29.5	0.3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	208.4	49.8	0.4	0.0	6.2	5.6	5.8	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde <sup>12</sup>	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Filete de pescada <sup>4</sup> com arroz	1505.0	359.7	9.2	1.3	41.3	1.9	26.8	0.5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209.1	50.0	0.2	0.0	10.0	9.8	2.3	0.4	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria <sup>1,3,7</sup>	313,6/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1	<a href="#">FI</a>
	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 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.