

Semana 2

12 a 16 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>1,12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz com lulas à sevilhana <sup>1,14</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Milho, cenoura e ervilhas									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Podem ser solicitadas 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	Feijão-verde <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador									<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Paloco <sup>4</sup> gratinado e molho bechamel <sup>1,7</sup> com batata									<a href="#">FI</a>
	Salada	Beringela, tomate e curgete									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Podem ser solicitadas 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	Alho-francês <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Frango estufado com esparguete <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e beterraba									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Podem ser solicitadas 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	Curgete <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Sardinha frita <sup>4</sup> com arroz de tomate									<a href="#">FI</a>
	Salada	Pimento, couve-bruxelas e cenoura									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Podem ser solicitadas 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.