

Semana 3

19 a 23 de abril

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera ¹² | 332.7 | 79.5 | 1.2 | 0.2 | 15.0 | 5.0 | 2.0 | 0.2 | FT |
| | Prato | Massa fusilli ¹ à bolonhesa com lentilhas | 1749.4 | 418.1 | 9.0 | 1.4 | 60.3 | 4.7 | 22.6 | 0.3 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280.0 | 67.1 | 0.8 | 0.0 | 11.3 | 3.2 | 3.8 | 0.1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313.6 | 74.9 | 0.5 | 0.2 | 16.5 | 16.3 | 1.1 | 0.0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | Abóbora com massinhas ^{1,12} | 474.9 | 113.5 | 1.7 | 0.3 | 20.7 | 4.5 | 3.6 | 0.1 | FT |
| | Prato | Arroz de favas com cogumelos ¹² e cenoura | 1304.2 | 311.7 | 8.0 | 1.2 | 48.8 | 4.9 | 10.0 | 0.2 | FT |
| | Salada | Curgete, beringela e pimento | 202.2 | 48.3 | 0.9 | 0.2 | 6.4 | 6.0 | 3.9 | 0.0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas | 313,6/ 468,3 | 74,9/ 111,9 | 0,5/ 0,2 | 0,2/ 0,0 | 16,5/ 4,7 | 16,3/ 4,7 | 1,1/ 22,6 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 ¹² | 442.7 | 105.8 | 1.7 | 0.3 | 19.4 | 9.8 | 3.5 | 0.2 | FT |
| | Prato | Feijoada vegetariana com arroz branco | 2429.6 | 580.7 | 16.2 | 2.5 | 82.5 | 10.1 | 24.5 | 0.4 | FT |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e pepino | 170.6 | 40.8 | 0.3 | 0.1 | 7.0 | 6.2 | 2.9 | 0.1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313.6 | 74.9 | 0.5 | 0.2 | 16.5 | 16.3 | 1.1 | 0.0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | Saloia ¹² | 417.7 | 99.8 | 1.4 | 0.2 | 17.6 | 6.6 | 4.2 | 0.3 | FT |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) | 1819.3 | 434.8 | 10.7 | 1.5 | 63.4 | 11.3 | 20.0 | 0.4 | FT |
| | Salada | Ervilhas, feijão-verde e cenoura | 284.2 | 67.9 | 0.5 | 0.1 | 10.8 | 6.4 | 5.2 | 0.1 | FT |
| | 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 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | Creme de alho-francês com cenoura e curgete ¹² | 416.3 | 99.5 | 1.6 | 0.3 | 17.7 | 8.0 | 3.7 | 0.2 | FT |
| | Prato | Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de cenoura | 1716.0 | 410.5 | 9.5 | 1.6 | 71.2 | 5.7 | 8.5 | 1.2 | FT |
| | Salada | Beterraba, alface e tomate | 210.5 | 50.3 | 0.4 | 0.0 | 8.2 | 8.2 | 3.8 | 0.3 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313.6 | 74.9 | 0.5 | 0.2 | 16.5 | 16.3 | 1.1 | 0.0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB