

Semana 2

18 a 22 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	263,1	62,9	3,4	0,5	5,4	4,7	2,9	0,2
	Prato	Filetes de pescada fritos ou Barrinhas de pescada com arroz de tomate	1980,5	473,3	15,7	2	48,4	1,4	33,4	0,6
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Carne de vaca estufada com feijão verde e massa espiral	2369	566,2	16,9	5,9	59,5	4,5	42,7	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	Prato	Arinca no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha)	1454,3	347,5	4	0,6	40,6	3,8	36,2	0,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2	0/0,1
	Pão	Pão de mistura	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	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	Prato	Strogonoff de frango com arroz branco	2108,9	504	7,1	1,5	64,3	1,6	43,8	0,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Badejo gratinado com batata assada/cozida com brócolos	1811,5	433	6,9	1	53,9	5,1	37,4	0,6
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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.