

Semana 13

4 a 8 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas | 569,1 | 136 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Hambúrguer estufado com massa espiral e legumes salteados (ervilhas e cenouras) | 2543,9 | 608 | 18,6 | 5,6 | 63,3 | 5,9 | 45,2 | 0,7 |
| | Salada | Alface, milho e pepino | 208,9 | 50,1 | 0,8 | 0 | 8 | 0,9 | 2,7 | 0 |
| | 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) |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Grão-de-bico com nabiças | 994,4 | 237,9 | 5,2 | 0,7 | 36,1 | 5,3 | 10,8 | 0,2 |
| | Prato | Filetes de pescada gratinados com arroz de tomate | 1758,4 | 420,2 | 8,7 | 1,3 | 50,5 | 3,3 | 33,8 | 0,7 |
| | Salada | Alface, pimento e milho | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 8,1 | 0,9 | 2,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida | 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 aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com couve branca | 430,3 | 102,8 | 3,3 | 0,5 | 15,6 | 4,4 | 2,5 | 0,2 |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa com arroz branco | 3172,5 | 758,1 | 17,2 | 4,7 | 90,7 | 3,9 | 57,7 | 1 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 0 |
| | 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) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | Badejo estufado com batata e couve lombarda cozidas | 10739 | 415,6 | 4,1 | 0,6 | 54,2 | 5,4 | 39,1 | 0,6 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 82,4 | 19,7 | 0,2 | 0 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 0,2 |
| | 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 | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | 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 rijas, 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 inofensivos.

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.