

Semana 14

10 a 14 de dezembro

| | | 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 | Arroz malandrinho com feijão branco e tomate | 1539,6 | 368 | 3,6 | 0,6 | 71,9 | 1,1 | 9,7 | 0,1 |
| | Salada | Alface, cebola e tomate | 89,2 | 21,3 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,5 | 0,0 |
| | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete esturado com cenoura, cogumelos e ervilhas | 1501,1 | 358,7 | 5 | 0,9 | 63,1 | 5,6 | 13,6 | 0,2 |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha | 2273,1 | 543,2 | 4,3 | 0,5 | 98,7 | 8,3 | 24,9 | 0,3 |
| | 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) / 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa de legumes | 509,8 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,9 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes) | 1719,8 | 411 | 3,9 | 0,7 | 79,2 | 3,9 | 12,7 | 0,1 |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | 248,1 | 59,5 | 0,8 | 0 | 9,1 | 1,9 | 4,1 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com couve lombarda | 883,4 | 211,1 | 3,7 | 0,6 | 32,2 | 4,9 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato | Lentilhas estufadas com ratatouille | 514,6 | 122,8 | 3,4 | 0,5 | 14,9 | 2,9 | 7,2 | 0,1 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 |
| | 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 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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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.