

Semana 4

30 de abril a 4 de maio

		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 ¹		557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2	FT
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) ^{3, 4, 12}		2975,1	711,0	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4	FT
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha		206,0	49,2	0,4	0,1	7,6	4,2	3,9	0,1	FT
	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	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador		907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	FT
	Prato	Pá de porco assada com massa salteada ¹		2308,3	551,7	15,1	3,7	57,2	2,7	45,3	0,4	FT
	Salada	Milho, couve roxa e bróculos		204,6	49,0	0,8	0,1	6,8	1,7	3,6	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	Nabiças		438,9	104,9	3,3	0,5	15,4	4,1	3,2	0,2	FT
	Prato	Douradinhos com arroz de tomate		2791,8	668,3	32,5	6,9	48,4	1,4	44,1	0,4	FT
	Salada	Alface, pimento e cenoura		75,4	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}		319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1	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	Alho-francês		274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FT
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete ¹		2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho		215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.