

Semana 1

11 a 15 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete	2217,6	530	14,7	4,8	57,6	3,1	40,2	0,4
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,3	0	2,9	2,7	1,5	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)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	582	139,2	3,6	0,6	19,9	5,3	6,5	0,2
	Prato	Bacalhau gratinado com batata assada/cozida e feijão verde cozido *Nota 1	1672,2	399,6	0,8	0,2	53,6	4,9	43,1	7,3
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0	10,7	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

***Nota 1** ou Arroz de atum, caso seja dia de abertura

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Prato	Frango corado com oregãos e massa cotovelinhos *Nota 2	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
	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	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

***Nota 2** ou Almôndegas estufadas com esparguete, caso seja dia de abertura

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
	Prato	Tintureira estufada com ervas aromáticas e arroz de cenoura	1739,1	415,6	6,7	0,9	49,2	2,1	38,5	1
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	80,9	19,3	0,2	0	3,3	2,9	1,5	0,1
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	Prato	Rancho (carne de porco e carne de vaca)	3066,9	732,9	18	4,6	81,2	8	59,6	0,7
	Salada	Couve-de bruxelas, milho e tomate	273,7	65,6	1,3	0,1	10,5	3	6,9	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.							

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.