

Semana 11

16 a 20 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-branca com cenoura ripada ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Rolo de carne com Esparguete | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-vermelho com hortaliça ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Red-fish ⁴ no forno com arroz de tomate | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Couve-flor, brócolos e feijão-verde | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7} | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora e espinafres ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Perna de frango assada com massa espiral ¹ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de alho-francês ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Cenoura, curgete e couve em juliana | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo-verde ^{6,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Salada de pescada ⁴ com ovo cozido ³ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas) | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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.