

Semana 10

13 a 17 de novembro

|               |           |   | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|---|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Espinafres  | 427,7   | 102,2        | 3,4         | 0,5            | 14,6      | 3,4             | 3,0              | 0,4        |
|               | Prato     | Lombinhos de pescada no forno com puré de batata      | 1796,1  | 429,2        | 6,1         | 1,2            | 54,7      | 6               | 37,4             | 0,7        |
|               | 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)/ iogurte de aromas | 319,7/371,3   | 76,4/88,7    | 0,5/2,0     | 0,2/1,1        | 16,9/12,6 | 16,7/12,6       | 1,1/5,1          | 0/0,2      |
|               | Pão       | Pão de mistura  | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |           |  | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|--|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão verde   | 470,2   | 112,4        | 3,3         | 0,5            | 17,2      | 5,6             | 3,3              | 0,2        |
|             | Prato     | Fêvera de porco grelhada/gratinada com molho de cogumelos e arroz branco | 2325,7  | 555,8        | 14,1        | 3,5            | 63,4      | 0,6             | 42               | 0,4        |
|             | Salada    | Alface, couve roxa e milho   | 211,8   | 50,8         | 0,6         | 0              | 8,6       | 1,3             | 2,8              | 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 ao funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |           |   | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|---|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Saloia  | 867,6   | 207,4        | 3,7         | 0,6            | 31,3      | 4,2             | 11,5             | 0,2        |
|              | Prato     | Solha no forno com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | 1558  | 372,3        | 5,9         | 0,9            | 40,6      | 3,8             | 38,3             | 0,8        |
|              | Salada    | Alface, beterraba e tomate  | 90  | 21,6         | 0,3         | 0              | 3,5       | 3,5             | 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 ao funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|              |           |  | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-----------|--|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Creme de legumes                                 | 465,7   | 111,3        | 3,6         | 0,6            | 15,8      | 4,2             | 3,8              | 0,3        |
|              | Prato     | Frango estufado com ervilhas e massa macarronete | 2460,3  | 588          | 9,2         | 1,9            | 61,4      | 3,8             | 63,2             | 0,6        |
|              | Salada    | Tomate, milho e pimento                          | 226,3   | 54,3         | 0,9         | 0              | 9,6       | 2,4             | 2,3              | 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 ao funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Grão-de-bico com couve lombarda                   | 979,8  | 234,2        | 5,1         | 0,6            | 35,7      | 5               | 10,6             | 0,2        |
|             | Prato     | Bacalhau à Gomes de Sá                            | 1966,1   | 469,9        | 11,1        | 2              | 52,2      | 3,5             | 38,8             | 6,6        |
|             | 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) / 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                                    | 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.