

Semana 11

22 a 26 de novembro

Segunda-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Abóbora com massinhas ¹	395,74	94,576	1,4	0,244	18,18	2,56	1,891	0,2163
	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com óregãos e esparguete ¹	1805,7	431,49	20,17	6,12	37,84	1,81	23,5	0,11
	Couve-roxa, pimento e tomate	179,5	42,89	0,48	0,05	6,96	6,32	3,08	0,04
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Terça-Feira

#REF!
Prato
Salada
#REF!
#REF!

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	509,14	121,68	2,1	0,194	22,31	8,45	3,36	0,39
	Red fish ⁴ estufado com cenoura e batata cozida	1369,5	327,3	11,1	1,7	26,7	4,7	29,6	0,7
	Alface, cenoura e milho	280,03	67,063	0,8	0	11,29	3,26	3,81	0,094
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira

#REF!
Prato
Salada
#REF!
#REF!

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Grelos	381,34	91,672	1,5	0,244	16,07	6,79	3,381	0,377
	Perna de peru assada com laranja, arroz de ervilhas e milho	1857,1	474,3	10,2	1,6	48,9	8,4	45,6	0,7
	Alface, pepino e tomate	134,5	32,142	0,7	0,1	3,75	3,7	2,98	0,0308
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quinta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Crema de brócolos com feijão branco	515,04	123,14	2,1	0,274	19,46	6,15	6,481	0,36
	Massa fusilli gratinada de peixe ^{1,4,7} com cogumelos e cenoura	1577,3	376,2	10,3	1,68	38,1	3,2	31,83	0,6
	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,517	0,18	0	8,25	7,5	2,64	0,1313
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Sexta-Feira

#REF!
Prato
Salada
#REF!
#REF!

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Caldo-verde	341,24	81,552	1,6	0,264	13,46	4,43	3,291	0,074
	Arroz misto de carnes com açafrão	1926,4	460,42	12,21	2,56	46,37	4,41	40,15	0,59
	Alface, beterraba e milho	321,43	76,956	0,8	0	12,85	5	4,65	0,2175
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas	313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,0244
	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 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 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.