

Semana 13

06 a 10 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Horta | 475,9 | 113,8 | 1,4 | 0,2 | 19,9 | 6,8 | 5,2 | 0,4 |
| | Prato | Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas | 1133 | 270,7564 | 1,97 | 0,39 | 43,96 | 10,57 | 18,56 | 0,4223 |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,52 | 0,2 | 16,51 | 16,3 | 1,13 | 0,03 |
| | Pão | Pão de mistura¹ | 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 | Feijão-verde | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco | 1704,0 | 407,0 | 15,1 | 2,3 | 54,1 | 10,0 | 12,8 | 0,6 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura¹ | 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) |
|--------------|-----------|----------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 |
| | Prato | Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete ¹ | 1351,4 | 322,902 | 8,913 | 5,908 | 46,045 | 7,31 | 12,612 | 0,4271 |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura¹ | 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 | Saloia | 475,1 | 113,6 | 1,4 | 0,2 | 19,7 | 6,7 | 5,3 | 0,4 |
| | Prato | Salada de legumes (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) COM grão-de-bico | 1565,8 | 374,2 | 3,5 | 0,4 | 64,6 | 9,5 | 19,6 | 0,3 |
| | Salada | Alface, beterraba e tomate | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 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 | Pão de mistura¹ | 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.