

Semana 14

13 a 17 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda								
	Prato	Almôndegas mistas ^{1,6,12} de tomatada e esparguete ¹								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	#REF!	Feijão branco com espinafres								
	Prato	Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e puré de batata ⁷								
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate								
	#REF!	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas								
	#REF!	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	#REF!	Creme de legumes ⁹								
	Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, frango, grão, macarronete ¹ , lombardo e cenoura)								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	#REF!	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	#REF!	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	#REF!	Caldo verde								
	Prato	Barras de pescada ^{1,4} no forno e arroz de tomate								
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate								
	#REF!	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	#REF!	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	#REF!	Primavera								
	Prato	Frango assado e arroz de cenoura								
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								
	#REF!	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	#REF!	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 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.