

Semana 4
04 a 08 de outubro
Segunda-Feira

Sopa	Espinafres	352,0	84,0	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7
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, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
Sobremesa	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	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Terça-Feira

Sopa									
Prato	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									
Pão									

Quarta-Feira

Sopa	Creme de cenoura com couve-branca	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8	0,4
Prato	Jardineira de legumes	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3
Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	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 mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quinta-Feira

Sopa	Grão com nabiças	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4
Prato	Grão-de-bico estufado com caril e batata	1563,3	373,6	10,0	1,3	54,7	3,7	14,6	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0
Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Sexta-Feira

Sopa	Legumes	251,0	120,0	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
Prato	Feijoada vegetariana ¹²	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
Salada	Cenoura, couve-roxa 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	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
Pão	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.