

Semana 5

11 a 15 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ¹								
	Prato	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4	
	Salada	Atum ⁴ com feijão-frade (atum, batata, ovo ³ , e cenoura)								
	Sobremesa	2223,0	531,3	21,0	2,1	48,7	6,0	36,9	1,1	
	Pão	Beterraba, cenoura e tomate								
		186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	#REF!	Minestrone ¹								
	Prato	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7	0,2	
	Salada	Arroz de aves (perú e frango)								
	#REF!	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5	
	#REF!	Alface, couve em juliana e milho								
		304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	0,0	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	#REF!	Feijão vermelho com couve-lombarda								
	Prato	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	
	Salada	Red fish ⁴ no forno com ervas aromáticas e batata cozida								
	#REF!	1314,9	314,3	11,1	1,7	23,4	1,6	29,2	0,6	
	#REF!	Alface, milho e tomate								
		279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	
		Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada								
		313,6/328	74,9/78,3	0,52/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3 1	16,3/18,3	1,13/0,4	0,0	
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	#REF!	Macedónia de legumes								
	Prato	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	
	Salada	Perna de porco no forno/estufada e espaguete ¹								
	#REF!	1596/1613	382/385	14/14	3,3/3,3	29,4/30,1	1,8/2,6	34/34,1	0,6/0,6	
	#REF!	Alface, beterraba e pepino								
		176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	#REF!	Creme de couve-flor								
	Prato	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4	
	Salada	Palmeta ⁴ assada com cebola e puré de batata ^{7,12}								
	#REF!	1440,0	344,2	9,7	1,5	34,7	2,6	27,6	0,8	
	#REF!	Alface, cenoura e tomate								
		146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	
		Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas ⁷								
		313,6/371,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,51/12,6	16,3/5,1	1,13/5,12	0,03/0,18	
		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 rijas, 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.