

Semana 3

28 de setembro a 02 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Massa fusili de cavala <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura	1946.0	465.1	21.6	4.8	37.8	6.8	20.2	0.5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172.0	41.1	0.5	0.1	5.2	4.6	4.3	0.0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Sopa	Espinafres	352.0	84.1	1.8	0.2	13.9	5.0	3.0	0.7	<a href="#">FI</a>
	Prato	Peito de frango estufado e arroz branco	2214.1	528.7	25.1	4.6	41.8	1.9	33.0	0.4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146.6	35.0	0.4	0.0	5.5	5.4	2.6	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Sopa	Lavrador	519.9	159.0	1.7	0.2	29.4	8.7	6.5	0.4	<a href="#">FI</a>
	Prato	Red fish <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322.0	316.0	8.5	1.2	28.7	6.8	30.5	0.7	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	321.4	77.0	0.8	0.0	12.9	5.0	4.7	0.2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Sopa	Creme de ervilhas com coentros	356.4	85.2	1.3	0.2	15.7	5.1	2.6	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> de tomata e esparguete <sup>1</sup>	1613.7	385.7	16.0	4.4	30.1	2.7	29.5	0.4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184.1	44.0	0.2	0.0	7.0	6.2	4.0	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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	Sopa	Feijão-verde	349.7	83.6	1.3	0.2	15.9	6.4	2.1	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Migas de paloco <sup>4</sup> com grão, batata e cenoura aos cubos	1545.3	369.3	9.3	1.3	47.7	6.1	22.7	2.6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.