

Semana 2

11 a 15 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura <sup>12</sup>									FI
	Prato	Massa <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup>									FI
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9, 12</sup>									FI
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco									FI
	Salada	Alface, beterraba e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>									FI
	Prato	Cardinal <sup>4</sup> no forno com molho de cenoura e batata cozida									FI
	Salada	Pimento, beringela e curgete									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme <sup>7</sup>									FI
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>									FI
	Prato	Stroganoff de frango <sup>1, 7, 12</sup> com esparguete <sup>1</sup>									FI
	Salada	Pepino, couve-roxa e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos <sup>12</sup>									FI
	Prato	Arroz de pescada <sup>4</sup>									FI
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	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 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 inofensivos.

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.