

Semana 7

17 a 21 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474.9	113.5	1.7	0.3	20.7	4.5	3.6	0.1	FI
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} com arroz	1766.6	422.2	15.5	4.3	41.3	1.9	28.2	0.3	FI
	Salada	Couve-roxa, alface e tomate	183.5	43.9	0.4	0.0	6.4	5.9	4.1	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	FI
	Prato	Solha assada ⁴ com salada de batata	1508.7	360.6	10.0	1.6	32.4	9.5	35.1	0.7	FI
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	220.9	52.8	0.4	0.1	8.5	7.3	4.2	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	FI
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	FI
	Prato	Pã de porco estufada com arroz	1975.3	472.1	17.0	4.4	46.9	0.0	31.3	0.4	FI
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	246.0	58.8	0.2	0.0	10.9	10.3	3.8	0.3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Crema de ervilhas ¹²	418.3	100.0	1.6	0.2	18.6	8.0	2.9	0.3	FI
	Prato	Massada ¹ de pescada ⁴ com tomate	1946.0	465.1	21.6	4.8	37.8	6.8	20.2	0.5	FI
	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Crema de brócolos com feijão-branco ¹²	457.2	109.3	2.0	0.3	17.3	6.0	5.4	0.2	FI
	Prato	Arroz de frango	1798.8	429.9	10.6	1.9	39.8	0.6	42.5	0.4	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316.9	75.9	0.8	0.0	12.2	3.8	5.3	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	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 contém 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.