

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 ¹²		452.3	108.1	1.5	0.2	18.1	8.6	5.6	0.3	FT
	Prato	Massa ¹ de legumes à Bolonhesa		1508.0	360.4	9.6	1.5	49.3	10.1	18.6	0.4	FT
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas		278.0	66.4	0.6	0.2	9.9	6.2	5.4	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		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	FT
	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	Creme de legumes ¹²		287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FT
	Prato	Favas guisadas com arroz branco		1951.9	466.5	15.2	2.2	61.5	5.6	19.6	0.2	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho		343.9	82.3	0.8	0.0	13.9	6.1	5.0	0.3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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	Horta ¹²		418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	FT
	Prato	Jardineira de soja ⁶		1830.5	437.5	19.0	2.6	39.8	10.7	26.3	0.3	FT
	Salada	Pimento, beringela e curgete		202.2	48.3	0.9	0.2	6.4	6.0	3.9	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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	Couve lombarda ¹²		298.4	71.3	1.3	0.2	12.6	5.3	2.3	0.2	FT
	Prato	Esparguete ¹ guisado com grão-de-bico e feijão-verde		1823.7	435.9	11.1	1.6	64.2	6.6	18.3	0.1	FT
	Salada	Pepino, couve-roxa e tomate		170.0	40.6	0.5	0.1	6.5	5.9	3.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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	Brócolos ¹²		399.3	95.4	1.9	0.2	15.1	5.9	4.4	0.2	FT
	Prato	Arroz de lentilhas com ratatouille		2190.4	523.3	15.1	2.3	73.5	5.8	20.3	0.2	FT
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura		163.2	60.4	0.8	0.1	7.4	6.5	6.2	0.2	FT
	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	FT
	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB