

Semana 3

18 a 22 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> estufado com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Legumes <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de arroz de legumes									<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde (s/chouriço) <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida									<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e brócolos cozidos									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FT</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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Estufado de soja <sup>6</sup> com legumes chineses e arroz									<a href="#">FT</a>
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB