

Semana 5

03 a 07 de maio

			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>	374.3	89.5	1.4	0.2	16.5	6.9	2.8	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> guisado com ervilha, cenoura e cogumelos <sup>12</sup>	1448.1	346.1	9.2	1.4	47.3	8.1	17.6	0.3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183.5	43.9	0.4	0.0	6.4	5.9	4.1	0.1	<a href="#">FT</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="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>	417.7	99.8	1.4	0.2	17.6	6.6	4.2	0.3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1153.0	275.6	7.5	1.1	45.6	5.2	5.5	0.2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1	<a href="#">FT</a>
	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Curgete <sup>12</sup>	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salsichas de soja <sup>1,3,6</sup> com massa esparguete <sup>1</sup>	1757.2	422.8	23.6	2.7	30.6	2.4	21.6	2.5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e beterraba	199.0	47.6	0.5	0.1	6.9	6.9	4.0	0.3	<a href="#">FT</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="#">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	Cenoura com couve ripada <sup>12</sup>	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Legumes (curgete, cenoura e cogumelos <sup>12</sup> ) à Espiritual <sup>1</sup> com batata	913.9	218.4	7.7	1.2	29.9	7.6	6.8	0.4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve, curgete e brócolos	214.7	51.3	0.5	0.1	7.6	7.2	4.4	0.1	<a href="#">FT</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="#">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	Grão-de-bico com nabo <sup>12</sup>	439.6	105.1	1.9	0.2	19.7	8.3	2.4	0.3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz com ervilhas e rebentos de soja <sup>6</sup>		456.0	19.0	2.6	45.6	5.0	24.7	0.1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280.0	67.1	0.8	0.0	11.3	3.2	3.8	0.1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	<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.

Legendas: VE - Valor energético; Lip. - Lipídios; AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Açúcares - Açúcares; Proteínas - Proteínas; Sal - Sal; 1 - 3 - 6 - 12 - 14 - 10 - 11 - 13 - 14