

Semana 1

4 a 8 de janeiro

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------|--|--|-------|-----|-----|------|------|-----|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de alho-francês com couve-flor ¹² | 497.3 | 118.9 | 1.6 | 0.2 | 19.8 | 9.7 | 6.5 | 0.3 | FT |
| | Prato | Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz | 1716.0 | 410.5 | 9.5 | 1.6 | 71.2 | 5.7 | 8.5 | 1.2 | FT |
| | Salada | Alface, tomate e milho | 279.4 | 66.9 | 1.0 | 0.0 | 10.8 | 2.9 | 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) | |
|-------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | 323.3 | 77.2 | 1.4 | 0.2 | 12.9 | 3.2 | 2.0 | 0.1 | FT |
| | Prato | Esparguete ¹ de cogumelos ¹² | 929.3 | 222.1 | 8.2 | 1.2 | 29.8 | 2.0 | 6.5 | 0.1 | FT |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e feijão-verde | 284.2 | 67.9 | 0.5 | 0.1 | 10.8 | 6.4 | 5.2 | 0.1 | 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. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Juliana com feijão vermelho ¹² | 380.3 | 105.7 | 1.6 | 0.2 | 19.7 | 8.1 | 3.3 | 0.2 | FT |
| | Prato | Estufado de lentilhas com batata | 1523.1 | 364.0 | 7.6 | 1.1 | 53.8 | 4.0 | 18.7 | 0.3 | FT |
| | Salada | Pepino, tomate e couve-roxa | 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) | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416.3 | 99.5 | 1.6 | 0.3 | 17.7 | 8.0 | 3.7 | 0.2 | FT |
| | Prato | Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco | 2429.6 | 580.7 | 16.2 | 2.5 | 82.5 | 10.1 | 24.5 | 0.4 | FT |
| | Salada | Couve, cenoura e curgete | 214.7 | 51.3 | 0.5 | 0.1 | 7.6 | 7.2 | 4.4 | 0.1 | 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 | Espinafres com cenoura ¹² | 359.3 | 85.9 | 1.8 | 0.2 | 14.2 | 5.3 | 3.1 | 0.5 | FT |
| | Prato | Seitan ^{1,6} estufado com arroz | 1560.8 | 372.3 | 15.9 | 2.4 | 37.9 | 2.7 | 18.5 | 0.3 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 184.1 | 44.0 | 0.2 | 0.0 | 7.0 | 6.0 | 4.0 | 0.1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 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 | 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 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.

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