

Semana 14

05 a 09 de Julho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}										FT
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² e cenoura										FT
	Salada	Milho, cenoura e ervilhas										FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										FT
	Pão	Pão de mistura ¹										FT
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	Feijão-verde ¹²										FT
	Prato	Massa ¹ à lavrador vegetariana										FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate										FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										FT
	Pão	Pão de mistura ¹										FT
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	Lavrador ^{1,12}										FT
	Prato	Legumes (curgete, cenoura e cogumelos ¹²) à Espiritual ¹ com batata										FT
	Salada	Beringela, tomate e curgete										FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada										FT
	Pão	Pão de mistura ¹										FT
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 ¹²										FT
	Prato	Esparguete ¹ guisado com ervilha, cenoura e cogumelos ¹²										FT
	Salada	Alface, pepino e beterraba										FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										FT
	Pão	Pão de mistura ¹										FT
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									FT		
	Prato									FT		
	Salada	FÉRIAS										FT
	Sobremesa									FT		
	Pão									FT		
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 rijas, 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: Capitações 2.º e 3.º CEB