

Semana 7

26 a 30 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Salada	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾							
	Sobremesa	1391,6	332,6	8,1	1,2	33,8	28,2	0,6	4,3
	Pão	142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,0	3,6
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5
	Salada	Arroz de galinha/galo à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
	Sobremesa	1664,8	397,9	12,6	5,4	40,7	29,6	0,5	1,3
	Pão	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾							
	Prato	453,5	129,6	1,6	0,3	21,9	4,1	0,2	6,2
	Salada	Pescada à Provençal (c/ ovo ralado) ⁽³⁾⁽⁴⁾ , batata corada							
	Sobremesa	1202,1	287,3	10,8	1,8	21,0	25,4	0,5	1,8
	Pão	190,8	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Salada	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾							
	Sobremesa	1872,8	447,6	17,6	4,5	35,1	34,0	0,3	5,6
	Pão	168,2	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾							
	Prato	372,8	89,1	1,3	0,2	14,1	2,8	0,2	5,3
	Salada	Badejo gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com arroz de milho							
	Sobremesa	1714,6	409,8	11,5	1,8	47,7	27,4	0,3	3,5
	Pão	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores por dose, 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.