

Semana 3

28 de setembro a 2 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8	
	Salada	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾								
	Sobremesa	2002,9	478,7	18,0	3,9	44,9	31,9	1,6	3,4	
	Pão	163,7	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,0	3,5	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
		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)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	349,2	83,5	1,5	0,2	12,4	2,8	0,4	4,2	
	Salada	Rancho (carne de porco, vaca, frango, grão, massa, chouriço e legumes) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾								
	Sobremesa	1858,1	444,1	20,1	4,4	29,4	32,1	0,5	5,4	
	Pão	241,4	57,7	0,4	0,1	7,4	3,4	0,1	4,5	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		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	Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9	
	Salada	Arroz de moluscos com pimentos ⁽¹⁴⁾								
	Sobremesa	1448,5	346,2	8,6	1,4	42,8	22,8	1,2	3,1	
	Pão	278,7	66,6	0,4	0,1	7,3	4,9	0,1	4,4	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		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)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	473,8	113,2	1,5	0,2	15,6	5,6	0,2	6,7	
	Salada	Peru assado com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e cogumelos ⁽¹²⁾								
	Sobremesa	1705,8	407,7	16,4	4,0	28,7	34,4	1,0	1,4	
	Pão	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		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	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	Salada de abrótea com batata e legumes ⁽⁴⁾								
	Sobremesa	1033,9	247,1	8,6	1,3	18,4	22,6	0,5	2,6	
	Pão	142,3	34,0	0,3	0,1	4,8	1,6	0,1	4,8	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		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) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 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.