

Semana 13

3 a 7 de dezembro

|               |           |  | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |    |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|----|
| Segunda-Feira | Sopa      | Abóbora com massinhas <sup>1</sup>   | 569,1  | 136,0     | 3,8      | 0,7         | 20,4      | 5,9          | 4,8           | 0,2     | FI |
|               | Prato     | Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e massa esparguete <sup>1</sup> | 2277,0   | 544,2     | 15,4     | 5,1         | 57,6      | 3,1          | 42,2          | 0,5     | FI |
|               | Salada    | Alface, milho e pepino   | 208,9  | 50        | 0,8      | 0,1         | 8         | 0,9          | 2,7           | 0       | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7         | 1,1           | 0       | FI |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |              |               |         |    |
| Terça-Feira   | Sopa      | Grão-de-bico com couve lombarda  | 979,8  | 234,2     | 5,1      | 0,6         | 35,7      | 5,0          | 10,6          | 0,2     | FI |
|               | Prato     | Petinga frita <sup>4,5</sup> com arroz de couve e cenoura                        | 2812,4   | 673,2     | 32,4     | 6,9         | 49,1      | 2,1          | 44,7          | 0,6     | FI |
|               | Salada    | Alface, pimento e milho  | 206,3  | 49,5      | 0,8      | 0           | 8,1       | 0,9          | 2,6           | 0       | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                                | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8  | 0,2/0,1     | 16,9/19,4 | 16,7/19,4    | 1,1/0,4       | 0/0     | FI |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |              |               |         |    |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Espinafres com cenoura   | 415,3  | 99,3      | 3,4      | 0,5         | 13,9      | 2,8          | 2,9           | 0,3     | FI |
|               | Prato     | Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup> com arroz branco                              | 2963,0   | 708,0     | 18,9     | 5,3         | 75,1      | 3,9          | 57,5          | 1,3     | FI |
|               | Salada    | Alface, couve roxa e pepino  | 74,1   | 17,7      | 0,3      | 0           | 2,1       | 1,9          | 1,8           | 0       | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7         | 1,1           | 0       | FI |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |              |               |         |    |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Camponesa  | 847,0  | 202,4     | 3,7      | 0,6         | 30,2      | 3,1          | 11,4          | 0,1     | FI |
|               | Prato     | Adroeta no torno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas                        | 1689,9   | 403,9     | 6,6      | 1,0         | 49,6      | 0,8          | 35,0          | 0,5     | FI |
|               | Salada    | Alface, beterraba e cenoura  | 82,4   | 19,7      | 0,2      | 0           | 3,5       | 3,3          | 1,3           | 0,2     | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7         | 1,1           | 0       | FI |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |              |               |         |    |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Couve lombarda   | 447,2  | 106,9     | 3,2      | 0,5         | 16,1      | 4,8          | 3,1           | 0,2     | FI |
|               | Prato     | Strogonoff de frango <sup>7, 12</sup> com esparguete <sup>1</sup>                | 2120,0   | 506,7     | 8,3      | 1,8         | 58,4      | 3,9          | 48,0          | 0,5     | FI |
|               | Salada    | Cenoura, couve roxa e feijão verde   | 121,0  | 28,9      | 0,2      | 0,1         | 5,3       | 4,4          | 1,9           | 0,1     | FI |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>               | 319,7/371,3  | 76,4/88,7 | 0,5/2,0  | 0,2/1,1     | 16,9/12,6 | 16,7/12,6    | 1,1/5,1       | 0/0,2   | FI |
|               | 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, 13Tremçoço, 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.