

Semana 9

5 a 9 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)										
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora									269,5	64,4	3,5	0,6	6,2	5,3	2,4	0,2	FI
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa esparguete ¹									2245,8	536,6	16,9	5,7	65,9	5,5	28,2	1,4	FI
	Salada	Couve roxa, pimento e milho									160,4	38,4	0,5	0,0	6,6	1,6	2,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete									260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	FI
	Prato	Peixe à Gomes de Sá ^{3,4}									1987,1	474,9	12,6	2,1	52,2	3,5	36,7	1,4	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate									85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²									319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes									465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FI
	Prato	Perna de peru assada com laranja e massa cotovelinhos ¹									2168,6	518,2	4,4	1,0	56,9	2,5	61,2	0,6	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde									112,9	27,0	0,2	0,1	4,8	4,0	1,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶									798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FI
	Prato	Badejo ⁴ de tomata com batata e couve-flor cozidas									1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho									213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres									890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	FI
	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)									2397,1	573,0	8,6	2,2	74,6	3,6	47,4	0,5	FI
	Salada	Alface, couve lombarda e cenoura									117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									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 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 contêm 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.