

Semana 4

1 a 5 de outubro

			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	557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2	FI
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶)	2183,9	521,9	1,1	0,5	99,5	8,8	25,6	0,3	FI
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha	206,0	49,2	0,4	0,1	7,6	4,2	3,9	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Lavrador ¹	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	FI
	Prato	Massa esparguete ¹ com legumes salteados	1595,8	381,5	5,3	0,8	67,5	8,5	14,5	0,3	FI
	Salada	Milho, couve roxa e brócolos	204,6	49,0	0,8	0,1	6,8	1,7	3,6	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	438,9	104,9	3,3	0,5	15,4	4,1	3,2	0,2	FI
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1354,3	323,6	3,5	0,5	60,7	2,1	10,7	0,1	FI
	Salada	Alface, pimento e cenoura	75,4	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Macarronete ¹ vegetariano ⁹ com ervilhas	1615,6	386,1	5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										

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.