

Semana 5

8 a 12 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor) com massa fusilli ¹ | 1606,4 | 383,9 | 5,1 | 0,8 | 67,1 | 8,9 | 16,0 | 0,2 | FI |
| | Salada | Curgete, pimento e tomate | 91,0 | 21,7 | 0,4 | 0,1 | 3,2 | 3,1 | 1,4 | 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) | |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|----------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 569,1 | 136,0 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Favas estufadas com arroz de legumes (milho e brócolos) | 1483,6 | 354,6 | 7,1 | 1,0 | 58,6 | 2,2 | 12,6 | 0,1 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e cebola | 81,6 | 19,5 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 2,8 | 1,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas | 319,7/281,6 | 76,4/67,3 | 0,5/0,1 | 0,2/0,0 | 16,9/2,4 | 16,7/2,4 | 1,1/14,1 | 0,0/0,0 | 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 | Saloia | 867,6 | 207,4 | 3,7 | 0,6 | 31,3 | 4,2 | 11,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Esparguete ¹ de legumes com molho de tomate | 1428,4 | 341,4 | 4,8 | 0,8 | 60,3 | 5,5 | 12,7 | 0,1 | FI |
| | Salada | Feijão verde, brócolos e cenoura | 159,7 | 38,2 | 0,6 | 0,1 | 5,0 | 4,2 | 3,3 | 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 | Feijão verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 | FI |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | 2019,4 | 482,6 | 7,1 | 0,8 | 81,3 | 5,7 | 21,1 | 0,3 | 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) / 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 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 | Creme de alho francês com cenoura e curgete | 257,2 | 61,5 | 3,5 | 0,6 | 5,8 | 4,9 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Massa ¹ de feijão vermelho e brócolos | 1664,8 | 397,9 | 5,4 | 0,9 | 64,0 | 5,5 | 21,7 | 0,2 | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 102,4 | 24,5 | 0,2 | 0,0 | 4,9 | 4,8 | 1,0 | 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. | | | | | | | | |

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.