

Semana 7

11 a 15 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²									FI
	Prato	Ovos ³ mexidos com fiambre ^{1,6,7} e arroz de cenoura (*)									FI
	Salada	Alface, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									

(*) ou tesourinhos^{1,4} no forno com arroz de cenoura, no caso de uma unidade transportada

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²									FI
	Prato	Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco									FI
	Salada	Tomate, alface e beterraba									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Saloia ¹²									FI
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com salada de batata (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)									FI
	Salada	Alface, beterraba e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta ¹²									FI
	Prato	Almôndegas com molho de cogumelos ^{1, 6, 12} e massa espiral ¹									FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde ¹²									FI
	Prato	Arroz de abrótea ⁴ com ervilhas e cenoura									FI
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria ^{1,3,7}									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									

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, 9Alpo,

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.