

Semana 13

25 a 29 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1, 12}		271,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FI
	Prato	Hambúrguer estufado com massa espiral e legumes salteados (ervilhas e cenouras)		1611,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2	FI
	Salada	Alface, milho e pepino		208,9	50,1	0,8	0,0	8,0	0,9	2,7	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiças ¹²		356,8	117,7	2,2	0,2	16,1	4,8	4,7	0,2	FI
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1, 4} com arroz de tomate		1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	FI
	Salada	Alface, pimento e milho		206,3	49,5	0,8	0,0	8,1	0,9	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida		313,6/327,5	74,9/78,0	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	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 cenoura com couve branca ¹²		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco		2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino		172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²		442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Abrótea estufada ⁴ com batata e couve lombarda cozidas		1045,3	249,8	8,0	1,2	15,2	3,0	29,1	0,5	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²		397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5	FI
	Prato	Chilli de carnes ^{1, 6, 12} com arroz branco		2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6	FI
	Salada	Alface, couve roxa e milho		211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²		313,6/372,3	74,9/89,0	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/22,2	0,0/0,0	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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Óxido 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.