

Semana 4

26 a 30 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ^{9, 12}									FI
	Prato	Arroz de cavala ⁴									FI
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
<p>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</p> <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²									FI
	Prato	Frango assado com massa ¹									FI
	Salada	Alface, couve-roxa e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
<p>359,3 85,9 1,8 0,2 14,2 5,3 3,1 0,6</p> <p>1749,4 418,1 10,4 1,9 39,7 0,4 40,1 0,8</p> <p>211,8 50,7 0,6 0,0 8,6 1,3 2,8 0,0</p> <p>313,6 74,9 0,5 0,2 16,5 16,3 1,1 0,0</p> <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve lombarda ¹²									FI
	Prato	Filete de bacalhau gratinado ^{1,4} com alecrim e arroz									FI
	Salada	Couve, brócolos e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
<p>418,1 99,9 1,4 0,2 17,7 6,6 4,2 0,3</p> <p>1296,1 309,7 7,9 1,2 32,3 0,6 26,1 0,4</p> <p>137,7 54,3 0,8 0,1 6,6 6,0 5,4 0,2</p> <p>313,6 74,9 0,5 0,2 16,5 16,3 1,1 0,0</p> <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura ¹²									FI
	Prato	Hambúrguer de carnes misto ^{1,6,12} no forno com esparguete salteado ¹									FI
	Salada	Tomate, beterraba e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme ⁷									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
<p>452,3 108,1 1,5 0,2 18,1 8,6 5,6 0,3</p> <p>1613,7 385,7 16,0 4,4 30,1 2,7 29,5 0,3</p> <p>197,0 47,1 0,5 0,1 8,2 8,2 2,7 0,3</p> <p>313,6/ 386,9 74,9/ 92,4 0,5/ 3,2 0,2/ 1,3 16,5/ 12,0 16,3/ 12,0 1,1/ 4,2 0,0/ 0,1</p> <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²									FI
	Prato	Carapau ⁴ frito com arroz de feijão									FI
	Salada	Tomate, pimento e curgete									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
<p>323,3 77,2 1,4 0,2 12,9 3,2 2,0 0,1</p> <p>1932,6 461,9 19,1 3,0 34,8 0,6 36,3 0,6</p> <p>171,0 40,9 0,8 0,2 5,7 5,4 3,0 0,0</p> <p>313,6 74,9 0,5 0,2 16,5 16,3 1,1 0,0</p> <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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.