

Semana 5

03 a 07 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>		374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1, 6, 12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>		1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate		183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>		417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Cardinal <sup>4</sup> estufado com arroz		1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7	<a href="#">FI</a>
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura		284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FI</a>
	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	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Curgete <sup>12</sup>		416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Frango estufado com esparguete <sup>1</sup>		1347,1	322,0	11,7	2,0	15,9	2,1	38,0	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e beterraba		199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada <sup>12</sup>		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>		1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve, curgete e brócolos		149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo <sup>12</sup>		439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco		1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho		280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>		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	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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.