

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 ¹²										374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FT
	Prato	Esparguete ¹ guisado com ervilha, cenoura e cogumelos ¹²										1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate										183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Saloia ¹²										417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Empadão de arroz de legumes										1153,0	275,6	7,5	1,1	45,6	5,2	5,5	0,2	FT
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura										284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT
	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	FT
	Pão	Pão de mistura ¹										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Curgete ¹²										416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Salsichas de soja ^{1,3,6} com massa esparguete ¹										1757,2	422,8	23,6	2,7	30,6	2,4	21,6	2,5	FT
	Salada	Alface, pepino e beterraba										199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada ¹²										380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
	Prato	Legumes (curgete, cenoura e cogumelos ¹²) à Espiritual ¹ com batata										913,9	218,4	7,7	1,2	29,9	7,6	6,8	0,4	FT
	Salada	Couve, curgete e brócolos										214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo ¹²										439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	FT
	Prato	Arroz com ervilhas e rebentos de soja ⁶											456,0	19,0	2,6	45,6	5,0	24,7	0,1	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho										280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,2	3,8	0,1	FT
	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	FT
	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 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.