

Semana 14

13 a 17 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda								
	Prato	Almôndegas mistas ^{1,6,12} de tomatada e esparguete ¹								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	
		1903,0	461,0	24,7	3,8	36,1	2,6	22,9	0,4	
		267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0	
		313,6/372,3	74,9/78,4	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres								
	Prato	Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e puré de batata ⁷								
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	
		1432,9	342,5	9,7	1,5	35,1	2,2	27,5	0,8	
		157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	
		313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0,0	0,2/0,0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0,0	
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹								
	Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, frango, grão, macarronete ¹ , lombardo e cenoura)								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	
		2633,7	629,4	25,2	6,8	42,1	8,3	58,0	1,2	
		188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde								
	Prato	Barras de pescada ^{1,4} no forno e arroz de tomate								
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	
		2760,1	648,8	30,0	2,7	71,0	2,0	21,4	0,2	
		314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	
		313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Primavera								
	Prato	Frango assado e arroz de cenoura								
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,3	
		1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	
		186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
		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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.