

Semana 9

08 a 12 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana							
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}							
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura ¹							
<p>380,3 90,9 1,5 0,2 17,1 8,1 2,4 0,3</p> <p>1477,4 353,1 11,9 2,9 30,3 2,7 30,5 0,4</p> <p>183,5 43,9 0,4 0,0 6,4 5,9 4,1 0,1</p> <p>313,6/327,46 74,9/78 0,52/0,72 0,2/0,08 16,51/18,29 16,3/18,29 1,13/0,40 0,03/0,02</p> <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda							
	Prato	Palmeta ⁴ no forno e batata cozida							
	Salada	Alface, tomate e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
<p>499,2 119,3 1,8 0,2 20,6 6,8 5,0 0,4</p> <p>1246,6 298,0 9,2 1,4 23,2 1,4 29,7 0,8</p> <p>134,5 32,1 0,7 0,1 3,8 3,7 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>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹							
	Prato	Peito de frango estufado com ervas da provençe e arroz branco							
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
<p>250,8 119,6 1,6 0,1 23,2 3,6 24,5 0,3</p> <p>1858,6 444,2 15,8 2,5 41,4 1,8 32,9 0,5</p> <p>183,5 43,9 0,4 0,0 6,4 5,9 4,1 0,1</p> <p>313,6/327,46 74,9/78 0,52/0,72 0,2/0,08 16,51/18,29 16,3/18,29 1,13/0,40 0,03/0,02</p> <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês							
	Prato	Empadão de peixe (pescada) com cenoura ralada ^{4,7}							
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
<p>391,7 93,6 1,5 0,3 17,1 7,3 3,1 0,3</p> <p>1403,2 333,7 7,7 1,5 35,3 5,5 29,3 0,9</p> <p>280,0 67,1 0,8 0,0 11,3 3,3 3,8 0,1</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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada							
	Prato	Arroz de carnes (frango e porco) com feijão, cenoura e lombarda							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}							
	Pão	Pão de mistura ¹							
<p>463,1 110,7 2,0 0,2 20,7 11,6 2,9 0,4</p> <p>1840,8 440,0 12,3 2,5 41,0 6,5 40,7 0,6</p> <p>188,6 45,1 0,2 0,0 7,6 7,5 3,4 0,3</p> <p>313,6/414,7 74,9/99,1 0,52/3,55 0,2/1,54 16,51/12,08 16,3/12,08 1,13/4,925 0,03/0,131</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 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.