

Semana 1

4 a 8 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}		250,84	119,59	1,6	0,144	23,18	3,59	24,531	0,317
	Prato	Rissóis de pescada ^{1,2,3,4,6,7} com arroz de couve lombarda		2007	479,7	22,1	2,8	57,9	3,6	10,7	1,1
	Salada	Alface, cenoura e curgete		15,6	41,964	0,53	0,11	5,64	5,35	3,92	0,1028
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres ¹²		475,04	113,58	2	0,254	18,6	5,51	5,161	0,6863
	Prato	Carne de porco estufada com macarronete ¹		1622,1	385,7	14	3,3	30,3	1,5	34,2	0,4
	Salada	Cenoura, milho e tomate		278,03	66,585	0,78	0	15,59	4,56	2,49	0,1065
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²		391,74	93,62	1,5	0,264	17,05	7,33	3,14	0,3415
	Prato	Pescada ⁴ cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos		1344,9	321,4	9,2	1,36	29,6	6,96	29,6	0,7
	Salada	Alface, beterraba e pepino		176,5	42	0,5	0,1	5,85	5,8	3,7	0,2213
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte de aromas ⁷		313,6/37 1,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,51/12, 6	16,3/5,1	1,13/5,12	0,03/0,18
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda ¹²		499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4
	Prato	Perna de peru assada com laranja e esparguete ¹		1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56
	Salada	Tomate, milho e cenoura		278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Puré de legumes ^{9,12}		250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Prato	Salada de grão com paloco ⁴ , batata, cenoura e ovo ³ ralado		1465,0	350,0	9,2	1,3	43,6	5,8	22,1	2,4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		313,6/32 7,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18, 29	16,3/18,2 9	1,13/0,40	0,03/0,02
	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 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.