

Semana 6

14 a 18 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
	Prato	2141,6	511,9	14,0	3,5	54,3	2,7	40,9	0,6
	Salada	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	458,7	109,6	3,2	0,5	16,1	3,0	3,8	0,2
	Prato	1672,2	399,6	0,8	0,2	53,6	4,9	43,1	7,3
	Salada	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
	Prato	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
	Salada	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
	Prato	1653,7	395,2	8,0	1,6	40,2	3,4	34,4	0,6
	Salada	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	Prato	2488,8	594,8	11,8	3,1	73,4	2,3	46,8	0,4
	Salada	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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 inofensivos.

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.

Semana 6

14 a 18 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete								
	Prato	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	
	Salada	Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz de milho								
	Sobremesa	1301,8	311,2	7,0	1,0	54,2	2,1	6,5	0,1	
	Pão	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	
		Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura								
	Prato	458,7	109,6	3,2	0,5	16,1	3,0	3,8	0,2	
	Salada	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão de bico								
	Sobremesa	2211,6	528,5	4,2	0,5	97,1	8,9	23,2	0,2	
	Pão	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	
		Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca								
	Prato	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2	
	Salada	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda								
	Sobremesa	548,5	131,1	3,8	0,6	13,8	6,6	10,4	0,2	
	Pão	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1	
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	
		Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura								
	Prato	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3	
	Salada	Esparguete ¹ com mistura de legumes chineses								
	Sobremesa	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1	
	Pão	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1	
		319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	
		Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Agrião								
	Prato	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2	
	Salada	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)								
	Sobremesa	1355,1	323,9	7,4	0,9	46,8	7,6	16,8	0,2	
	Pão	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1	
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	
		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, 13Tremçoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.