

Semana 04/05/2015 a 08/05/2015

|  |                  |                                    | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |    |
|--|------------------|------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Segunda-Feira  | Sopa             | Alface                             | 522     | 125       | 7,8      | 0,9         | 9,5    | 3,6       | 0,1     | 2,1        | FI |
|  | Prato e Vegetais | Esparguete à bolonesa              |         |           |          |             |        |           |         |            | FI |
|  |                  | Beterraba, cenoura e ervilha       | 1044    | 249       | 9,9      | 3           | 26     | 13,5      | 1,2     | 1,6        | FI |
|  | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211     | 50        | 0,5      | 0,1         | 11,8   | 0,2       | 0       | 11,8       | FI |
| Pão  | Pão de mistura   |                                    |         |           |          |             |        |           |         |            | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                  |                                    |         |           |          |             |        |           |         |            |    |

|  |                  |   | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |    |
|--|------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Terça-Feira  | Sopa             | Creme de couve-flor                             | 451     | 108       | 5,4      | 1           | 10,3   | 2,1       | 2,8     | 2,7        | FI |
|  | Prato e Vegetais | Pescada em cama de espinafres com batata        |         |           |          |             |        |           |         |            | FI |
|  |                  | Alface, milho e Brocolos                        | 483     | 115       | 2,2      | 0,4         | 17,3   | 6,2       | 1,1     | 3,2        | FI |
|  | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim flan | 337     | 80        | 1,4      | 1           | 13,3   | 3,4       | 0,1     | 0          | FI |
| Pão  | Pão de mistura   |   |         |           |          |             |        |           |         |            | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                  |   |         |           |          |             |        |           |         |            |    |

|  |                  |  | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |    |
|--|------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Quarta-Feira   | Sopa             | Feijão verde   | 852     | 155       | 9,9      | 1,5         | 14,4   | 1,9       | 4,5     | 2,3        | FI |
|  | Prato e Vegetais | Carnes mistas ( porco e frango) estufadas com feijão e massa |         |           |          |             |        |           |         |            | FI |
|  |                  | Alface, Cenoura e Couve Branca                               | 970     | 232       | 10,3     | 3,1         | 20,6   | 11,6      | 1,3     | 0,5        | FI |
|  | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades)                           | 211     | 50        | 0,5      | 0,1         | 11,8   | 0,2       | 0       | 11,8       | FI |
| Pão  | Pão de mistura   |  |         |           |          |             |        |           |         |            | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                  |  |         |           |          |             |        |           |         |            |    |

|  |                  |   | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |    |
|--|------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Quinta-Feira   | Sopa             | Portuguesa  | 600     | 143       | 9        | 1,4         | 13,3   | 2         | 4,1     | 2,3        | FI |
|  | Prato e Vegetais | Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de legumes |         |           |          |             |        |           |         |            | FI |
|  |                  | Cenoura, milho e tomate                               | 1063    | 254       | 13       | 2,3         | 23,1   | 10        | 1,6     | 0,5        | FI |
|  | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida     | 211     | 50        | 0,5      | 0,1         | 11,8   | 0,2       | 0       | 11,8       | FI |
| Pão  | Pão de mistura   |   |         |           |          |             |        |           |         |            | FI |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                  |   |         |           |          |             |        |           |         |            |    |

|  |                  |                                    | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |    |
|--|------------------|------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Sexta-Feira  | Sopa             | Grelos                             | 597     | 142       | 9        | 1,4         | 12     | 2,1       | 4,1     | 2,1        | FI |
|  | Prato e Vegetais | Perú estufado com batata frita     |         |           |          |             |        |           |         |            | FI |
|  |                  | Alface, Beterraba e couve roxa     |         |           |          |             |        |           |         |            | FI |
|  | Sobremesa        | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211     | 50        | 0,5      | 0,1         | 11,8   | 0,2       | 0       | 11,8       | FI |
| Pão  | Pão de mistura   |                                    |         |           |          |             |        |           |         |            | FI |
| 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.