

Semana 21/09/2015 a 25/09/2015

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|------------------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Feijão verde | 652 | 155 | 9,9 | 1,5 | 14,4 | 1,9 | 4,5 | 2,3 | FI |
| | Prato e Vegetais | Almôndegas estufadas com esparguete | 1078 | 258 | 12 | 4 | 20,9 | 16 | 1,5 | 1 | FI |
| | | Repolho, milho e cenoura | | | | | | | | | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone | 455 | 108 | 6,6 | 1 | 10,3 | 1,8 | 3 | 2,4 | FI |
| | Prato e Vegetais | Filetes de pescada crocantes com arroz | 978 | 233 | 5,9 | 0,9 | 35,6 | 8,6 | 0,5 | 0,2 | FI |
| | | Alface, couve roxa e ervilhas | | | | | | | | | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa de abóbora | 534 | 127 | 8 | 1,2 | 12 | 1,7 | 3,6 | 2,5 | FI |
| | Prato e Vegetais | Massa de frango com feijão | 950 | 227 | 8,6 | 2 | 25,1 | 11 | 2 | 1,3 | FI |
| | | Cenoura, couve em juliana e brócolos | | | | | | | | | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão frade | 670 | 160 | 10,3 | 1,6 | 14,5 | 2 | 6,9 | 2,1 | FI |
| | Prato e Vegetais | Bacalhau gratinado com molho branco | 564 | 135 | 3,9 | 0,3 | 16,8 | 7,7 | 1 | 0,8 | FI |
| | | Alface, cenoura e feijão verde | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme | 706 | 168 | 1 | 0,6 | 38 | 2,1 | 1,9 | 23,2 | FI |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 769 | 183 | 11,7 | 1,8 | 16,9 | 2,1 | 5,3 | 1,6 | FI |
| | Prato e Vegetais | Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura | 942 | 225 | 9,3 | 2,7 | 21,8 | 12,8 | 1,5 | 0,4 | FI |
| | | Alface, couve roxa e milho | | | | | | | | | 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 | 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.