

Semana 14/12/2015 a 17/12/2015

| | | | 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 |
| | Prato e Vegetais | Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete | 1044 | 249 | 9,9 | 3 | 26 | 13,5 | 1,2 | 1,6 |
| | | Beterraba, cenoura e ervilha | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de couve-flor | 451 | 108 | 6,4 | 1 | 10,3 | 2,1 | 2,8 | 2,7 |
| | Prato e Vegetais | Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de legumes | 1063 | 254 | 13 | 2,3 | 23,1 | 10 | 1,6 | 0,5 |
| | | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 391 | 92 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 4,6 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão verde | 652 | 155 | 9,9 | 1,5 | 14,4 | 1,9 | 4,5 | 2,3 |
| | Prato e Vegetais | Carne de porco assada com arroz de açafrão e sultanas | 970 | 232 | 10,3 | 3,1 | 20,6 | 13,6 | 1,8 | 0,5 |
| | | Feijão, Cenoura e Couve Branca | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Doce Natalício (Rabanadas no Forno) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Portuguesa | 600 | 143 | 9 | 1,4 | 13,3 | 2 | 4,1 | 2,5 |
| | Prato e Vegetais | Massinha de Peixe | 1063 | 254 | 13 | 2,3 | 23,1 | 10 | 1,6 | 0,5 |
| | | espinafres, milho e brócolos | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 211 | 50 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,2 | 0 | 11,8 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |