



Semana 19/10/2015 a 23/10/2015

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alface								
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete								
		Beterraba, cenoura e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
Pão	Pão de mistura									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor								
	Prato e Vegetais	Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de legumes								
		Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
Pão	Pão de mistura									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde								
	Prato e Vegetais	Jardineira de carnes (porco e frango, batata, cenoura e ervilha)								
		Feijão, Cenoura e Couve Branca								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
Pão	Pão de mistura									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa								
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de espinafres com batata corada								
		espinafres, milho e brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta								
Pão	Pão de mistura									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Legumes								
	Prato e Vegetais	Arroz de peru em cama de legumes								
		Alface, Beterraba e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
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.