



Semana 16/11/2015 a 20/11/2015

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde								
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete								
	Sobremesa	Repolho, milho e cenoura								
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)								
		652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3	
		1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1	
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
		Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone								
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes com arroz								
	Sobremesa	Alface, couve roxa e ervilhas								
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
		455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4	
		978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2	
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
		Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora								
	Prato e Vegetais	Massa de frango com feijão								
	Sobremesa	Cenoura, couve em juliana e brócolos								
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)								
		534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5	
		950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3	
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
		Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade								
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco								
	Sobremesa	Alface, cenoura e feijão verde								
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme								
		670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1	
		564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8	
		706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2	
		Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes								
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura								
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho								
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)								
		769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6	
		942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4	
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
		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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.