



Semana 09/11/2015 a 13/11/2015

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes							
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas							
		ervilhas, beterraba e Feijão Verde							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
Pão	Pão de mistura								
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	Grelos							
	Prato e Vegetais	Ovos mexidos com chouriço, acompanha com massa cotovelinhos salteada com ervas aromáticas							
		Milho, cenoura, cebola							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
Pão	Pão de mistura								
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	Caldo verde							
	Prato e Vegetais	Rojões com batata ao cubo							
		Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Castanhas							
Pão	Pão de mistura								
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	Primavera							
	Prato e Vegetais	Peixe-Prata estufado em molho tomate com arroz							
		Cenoura, couve em juliana e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
Pão	Pão de mistura								
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	Grão com feijão verde							
	Prato e Vegetais	Frango assado com massa fusilli							
		repolho, couve roxa e maçã							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.