

Semana 06/06/2016 a 09/06/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5
	Prato e Vegetais	Barrinhas de pescada no forno c/ arroz de ervilhas e milho	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5
		Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0
	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)
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	748	179	4	0,7	20,8	14,4	1,5
		Alface, couve roxa e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5
	Prato e Vegetais	Abrótea no forno com molho tomate e arroz	597	143	2,8	0,4	18,6	10,2	0,3
		Ervilhas, feijão verde e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2
	Prato e Vegetais	Feijoada (porco, frango, feijão branco e legumes) arroz branco	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8
		Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	389	92	0	0	23	0	0
	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)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais	Feriado							
	Sobremesa								
	Pão								

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 rij, 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 dos 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.