

Semana 4

9 a 13 de maio

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura com couve branca | 524,1 | 125,3 | 1,6 | 0,3 | 23,6 | 7,2 | 4,0 | 0,2 |
| | Prato | Hambúrguer misto ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura | 1190,4 | 457,0 | 23,0 | 2,1 | 53,7 | 3,1 | 7,5 | 0,3 |
| | Vegetariano | Arroz de lentilhas | 1719,3 | 410,9 | 7,7 | 1,1 | 64,9 | 5,1 | 18,8 | 0,1 |
| | Salada | Alface, milho e pepino | 328,0 | 78,5 | 0,7 | 0,1 | 13,2 | 4,1 | 4,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com brócolos | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida | 1256,2 | 300,3 | 9,2 | 1,4 | 25,6 | 3,5 | 27,7 | 0,6 |
| | Vegetariano | Soja ⁶ estufada com feijão manteiga, curgete e cenoura com batata assada/ cozida | 2659,0 | 614,0 | 26,6 | 3,7 | 58,6 | 13,2 | 34,1 | 0,6 |
| | Salada | Alface, pimento e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | Alho francês com curgete | 612,3 | 146,3 | 1,8 | 0,2 | 26,7 | 8,9 | 5,7 | 0,3 |
| | Prato | Bifes de frango de tomatada com fusillis ¹ salpicado de ervilhas | 1159,8 | 277,2 | 0,2 | 0,1 | 49,6 | 6,2 | 17,9 | 2,6 |
| | Vegetariano | Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada fusillis ¹ salpicado de ervilhas | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 204,2 | 48,8 | 0,8 | 0,1 | 7,2 | 6,8 | 3,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-------------|--|--|----------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de tintureira ⁴ com coentros | 1516,4 | 362,5 | 9,6 | 1,3 | 40,5 | 2,0 | 27,3 | 0,7 |
| | Vegetariano | Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês) | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 199,0 | 47,6 | 0,5 | 0,1 | 6,9 | 6,9 | 4,0 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁷ | 313,6/ 1240,3 | 74,9/ 296,0 | 0,5/ 16,4 | 0,2/ 9,2 | 16,5/ 32,6 | 16,3/ 32,6 | 1,1/ 5,4 | 0,0/ 0,2 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-------------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alface com nabo | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Rancho ^{1,6,12} | 2269,5 | 543,3 | 29,3 | 6,0 | 33,8 | 2,2 | 34,5 | 0,5 |
| | Vegetariano | Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos ¹) | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | Cenoura, Couve roxa e tomate | 286,8 | 68,5 | 1,7 | 0,4 | 8,9 | 7,6 | 4,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.