

Semana 3

14 a 18 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	451,2	103,8	1,4	0,2	14,9	4,5	0,2	5,7	
	Salada	Empadão de atum/cavala com arroz, ervilhas e cenoura <sup>(3)(4)</sup>								
	Sobremesa	2542,2	607,6	24,9	2,6	55,9	36,0	1,5	4,8	
	Pão	173,9	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,0	3,8	
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	
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	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	362,6	82,7	1,6	0,2	12,2	2,8	0,4	4,1	
	Salada	Rancho (carne de porco, vaca, grão, massa, chouriço e legumes) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>								
	Sobremesa	2787,4	666,2	26,2	6,7	53,6	47,3	1,2	8,0	
	Pão	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
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	Lavrador <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	521,7	120,7	1,7	0,2	17,5	5,4	0,2	6,8	
	Salada	Arroz de peixe com pimentos <sup>(14)</sup>								
	Sobremesa	1751,4	418,6	10,9	1,7	50,6	27,8	1,0	3,1	
	Pão	342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2	
		281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	
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	Creme de ervilhas com couve flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	487,2	112,4	1,6	0,2	15,4	5,6	0,2	6,6	
	Salada	Peru assado com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e feijão-verde								
	Sobremesa	2044,4	488,6	19,0	4,5	39,2	37,5	0,4	4,2	
	Pão	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
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	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	385,8	88,2	1,4	0,2	14,1	2,7	0,2	5,3	
	Salada	Abrótea estufada <sup>(4)</sup> com batata cozida								
	Sobremesa	1079,4	258,0	6,2	0,9	25,0	24,1	0,4	2,7	
	Pão	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Alpo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, 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.