

Semana 3

14 a 18 de janeiro

Segunda-Feira

Sopa	Juliana
Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz ⁽⁹⁾
Salada	Alface, couve roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
2567,7	613,7	10,6	1,6	93,0	28,3	0,4	7,6
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

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Terça-Feira

Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾
Prato	Rancho de legumes ⁽¹⁾
Salada	Alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5
2575,8	615,6	14,6	2,0	85,3	26,0	0,4	11,6
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

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Quarta-Feira

Sopa	Lavrador
Prato	Pilaf de legumes com ervilhas, arroz branco
Salada	Alface, beterraba e milho
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2
2250,6	537,9	11,4	1,7	70,5	25,2	1,3	8,8
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

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Quinta-Feira

Sopa	Creme de ervilhas com couve flor ⁽⁹⁾
Prato	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ⁽¹⁾
Salada	Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
487,2	116,4	1,5	0,2	16,2	5,9	0,2	7,0
1847,7	441,6	11,6	1,8	55,2	19,6	1,2	11,5
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

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Sexta-Feira

Sopa	Feijão verde
Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes
Salada	Alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7
2115,2	505,5	10,9	1,7	64,7	24,6	0,4	10,1
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

Podem ser solicitadas 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 rijas, (9) Aipo, (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 inofensivas. 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.