

Semana 8

6 a 10 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde								
	Prato	Almondegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas								
	Vegetariano	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas								
	Salada	Alface, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Nabo com cenoura e couve								
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com feijão-frade e batata								
	Vegetariano	Croquetes de brócolos no forno com feijão-frade e batata								
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças								
	Prato	Arroz de aves (frango/peru)								
	Vegetariano	Arroz de soja ⁶ com favas e cenoura no forno								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Abóbora com couve branca								
	Prato	Solha ⁴ gratinada com batata cozida e feijão-verde								
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura								
	Salada	Milho, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁷								
	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									
	Prato									
	Vegetariano	Feriado								
	Salada									
	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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.