

Semana 9

13 a 17 de junho

		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								
	Prato	hamburguer misto ² estufado/no torno com molho de tomate com azeite de azeite								
	Vegetariano	Arroz de lentilhas								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura								
	Prato	Atum com ovo ^{3,4} e salada russa								
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada								
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de milho								
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho								
	Salada	Alface, 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.										
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Sexta-Feira	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa								
	Prato	Bacalhau ⁴ gratinado com batata palha e espinafres								
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										