

Semana 3

28 de setembro a 02 de outubro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g)   | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)       | Açúcar<br>(g)  | Prot.<br>(g)  | Sal<br>(g)    |                    |
|---------------|-----------|--|--|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana  | 380.3  | 90.9          | 1.5           | 0.2            | 17.1            | 8.1            | 2.4           | 0.3           | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Massa fusili de cavala <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura                     | 1946.0   | 465.1         | 21.6          | 4.8            | 37.8            | 6.8            | 20.2          | 0.5           | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e pepino  | 172.0  | 41.1          | 0.5           | 0.1            | 5.2             | 4.6            | 4.3           | 0.0           | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                                | 313,6/<br>327,46   | 74,9/<br>78,0 | 0,52/<br>0,72 | 0,2/<br>0,08   | 16,51/<br>18,29 | 16,3/<br>18,29 | 1,13/<br>0,40 | 0,03/<br>0,02 | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |               |                |                 |                |               |               |                    |
| Terça-Feira   | Sopa      | Espinafres   | 352.0  | 84.1          | 1.8           | 0.2            | 13.9            | 5.0            | 3.0           | 0.7           | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Peito de frango estufado e arroz branco  | 2214.1   | 528.7         | 25.1          | 4.6            | 41.8            | 1.9            | 33.0          | 0.4           | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, tomate e cenoura   | 146.6  | 35.0          | 0.4           | 0.0            | 5.5             | 5.4            | 2.6           | 0.1           | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313.6  | 74.9          | 0.5           | 0.2            | 16.5            | 16.3           | 1.1           | 0.0           | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |               |                |                 |                |               |               |                    |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Lavrador   | 519.9  | 159.0         | 1.7           | 0.2            | 29.4            | 8.7            | 6.5           | 0.4           | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Red fish <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas) | 1322.0   | 316.0         | 8.5           | 1.2            | 28.7            | 6.8            | 30.5          | 0.7           | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, beterraba e milho  | 321.4  | 77.0          | 0.8           | 0.0            | 12.9            | 5.0            | 4.7           | 0.2           | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313.6  | 74.9          | 0.5           | 0.2            | 16.5            | 16.3           | 1.1           | 0.0           | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |               |                |                 |                |               |               |                    |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Creme de ervilhas com coentros   | 356.4  | 85.2          | 1.3           | 0.2            | 15.7            | 5.1            | 2.6           | 0.3           | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> de tomata e esparguete <sup>1</sup>          | 1613.7   | 385.7         | 16.0          | 4.4            | 30.1            | 2.7            | 29.5          | 0.4           | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, cenoura e couve-roxa   | 184.1  | 44.0          | 0.2           | 0.0            | 7.0             | 6.2            | 4.0           | 0.1           | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313.6  | 74.9          | 0.5           | 0.2            | 16.5            | 16.3           | 1.1           | 0.0           | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |               |                |                 |                |               |               |                    |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Feijão-verde   | 349.7  | 83.6          | 1.3           | 0.2            | 15.9            | 6.4            | 2.1           | 0.3           | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Migas de paloco <sup>4</sup> com grão, batata e cenoura aos cubos                | 1545.3   | 369.3         | 9.3           | 1.3            | 47.7            | 6.1            | 22.7          | 2.6           | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate  | 134.5  | 32.1          | 0.7           | 0.1            | 3.8             | 3.7            | 3.0           | 0.0           | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas            | 313,6/<br>316,0  | 74,9/<br>75,0 | 0,5/<br>0,2   | 0,2/<br>0,0    | 16,9/<br>16,3   | 16,7/<br>16,1  | 1,1/<br>2,0   | 0,0/<br>0,1   | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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 rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.