

Semana 7

11 a 15 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1
	Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com fiambre <sup>1,6,7</sup> e arroz de cenoura (*)	1718,0	410,8	21,5	5,2	35,4	3,6	18,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
(*) ou tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura, no caso de uma unidade transportada									
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5
	Prato	Feijoada à Transmontana <sup>6</sup> com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com salada de batata (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5
	Salada	Alface, beterraba e tomate	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2
	Prato	Almôndegas com molho de cogumelos <sup>1, 6, 12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	1614,5	385,9	16,0	4,4	30,1	2,7	29,6
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5
	Prato	Arroz de abrótea <sup>4</sup> com ervilhas e cenoura	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria <sup>1,3,7</sup>	319,7/820,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9
	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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 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.

Semana 7

11 a 15 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1
	Prato	Arroz de açafraão com cogumelos <sup>12</sup> e cenoura	1059,0	252,9	3,5	0,5	48,7	1,6	5,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5
	Prato	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)	1355,1	323,9	7,4	0,9	46,8	7,6	16,8
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Salvia <sup>12</sup>	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2
	Prato	Salada russa com legumes e lentilhas	1416,4	338,5	0,3	0,1	67,8	7,0	14,3
	Salada	Alface, beterraba e tomate	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> e grão-de-bico massa espiral <sup>1</sup>	2498,1	597,0	8,9	1,2	100,3	6,7	26,3
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5
	Prato	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor) com arroz de ervilhas	1377,0	329,1	6,7	1,0	56,3	6,6	9,6
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4
	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sem 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 (a informação disponibilizada pelos fornecedores).

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB