

Semana 12

19 a 23 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,4	0,2
	Prato	Empadão de atum <sup>3, 4</sup> com arroz, ervilhas e cenoura	2358,2	563,6	16,6	1,5	68,8	3,3	32,8
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	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)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>1</sup> e feijão verde	2220,6	530,7	4,6	1,1	58,8	3,9	62,2
	Salada	Milho, tomate e couve roxa	231,8	55,5	0,7	0,0	10,0	2,7	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3
	Prato	Abrótea no forno <sup>4</sup> com tomate e arroz de cenoura	1654,1	395,3	6,5	1,0	49,2	2,1	33,7
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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)	Sal (g)
Quinta-Feira(*)	Sopa	Crema de couve-flor	454,4	108,6	3,2	0,4	16,2	4,8	3,6
	Prato	Carne de porco à portuguesa <sup>5</sup>	2110,4	504,4	20,5	4,1	38,4	2,4	40,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e cebola	90,1	21,5	0,1	0,0	4,2	3,5	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme <sup>3,7</sup>	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

(\*) Ementa comemorativa da Páscoa

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7
	Prato	Massinha de peixe com tomate <sup>1, 4</sup>	1823,0	435,7	4,7	0,8	57,5	3,1	39,1
	Salada	Alface, pepino e beterraba	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1
	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, 11Sementes de sésamo, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.