

Semana 12

27 de novembro a 1 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete							
	Prato	261	62	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Salada	Hamburguer de aves com arroz de cenoura e ervilhas							
	Sobremesa	2058	492	16,6	3,8	52,6	0,9+1	30,8	2,3
	Pão	92	22	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
		320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
		Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa							
	Prato	894	214	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2
	Salada	Salmão grelhado/gratinado com batata aos gomos salteada							
	Sobremesa	2983/ 3136	713/ 749	40,2/ 43,2	7,5/ 8,0	51,8/ 53,9	3,2/ 5,1	34,3/ 34,7	0,5/ 0,5
	Pão	213	51	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
		320/347	76/83	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
		Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Juliana de legumes							
	Prato	510	122	3,6	0,5	18,1	5,0	4,5	0,1
	Salada	Rancho à regional (carne de vaca, porco e frango), com grão-de-bico, couve lombarda e massa macarronete							
	Sobremesa	3138	750	18,2	4,4	81,7	8,3	63,1	1,2
	Pão	75	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1
		320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
		Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde							
	Prato	470	112	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Salada	Abrótea estufada com arroz de ervilhas							
	Sobremesa	1698	406	6,6	1	50	1,2	35,1	0,5
	Pão	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
		320/821	76/196	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1
		Pão de mistura							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato	FERIADO							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 13

4 a 8 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais							
	Prato	589	141	3,6	0,5	20,2	6,4	6,8	0,2
	Salada	2730	653	26,2	3,3	88	3,1	13,8	1,6
	Sobremesa	80	19	0,3	0	2,9	2,7	1,5	0,1
	Pão	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
		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	Feijão branco com espinafres							
	Prato	890	213	4	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Salada	2308	576	12,5	3,5	65,2	7,3	49,4	0,6
	Sobremesa	236	57	0,7	0	10,7	3,4	2,1	0,1
	Pão	320/347	76/83	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
		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	Alho francês com curgete							
	Prato	261	62	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Salada	1690	404	2,6	0,4	55,9	6,7	38	0,8
	Sobremesa	76	18	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Pão	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
		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	Cenoura com couve ripada							
	Prato	430	103	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Salada	2064	493	6,4	1,2	50,6	0,4	56,9	0,5
	Sobremesa	81	19	0,1	0	3,3	3	1,5	0,1
	Pão	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
		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	<b>FERIADO</b>							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
		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, 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.

Semana 14

11 a 15 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	569	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Rolo de carne no forno com ôrgãos e massa esparguete	2238	535	16,9	5,7	65,6	5,1	28,2	0,1
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	92	22	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	949	227	5,1	0,6	34,8	4,2	9,6	0,2
	Prato	Redfish estufado com cenoura, feijão verde e batata cozida	1942	464	8,2	1,4	56,6	7,3	39,9	0,7
	Salada	Alface, cenoura e milho	216	52	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Grelos	452	108	3,3	0,5	16,3	4,8	3,1	0,2
	Prato	Perna de frango assada com alecrim, arroz de ervilhas e milho	2103	503	7,9	1,6	50,6	0,4	55,8	0,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	320/347	76/83	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	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	Creme de brócolos com feijão branco	899	215	3,9	0,6	32,4	4,6	11,8	0,2
	Prato	Massada de peixe com frutos do mar	1977	473	7	1,1	58,2	3,1	42,8	0,8
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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	Caldo Verde	799	191	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Arroz misto de carnes (vacca, porco e frango) com feijão branco, couve lombarda e cenoura	2397	573	8,6	2,2	74,6	3,6	47,4	0,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	213	51	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	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 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.