

Semana 3

15 a 19 de Dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Caldo verde	280	47	1,3	0,6	4,9	2,2	2,5	0,2
	Prato	Pescada frita com arroz de tomate ⁴	1317	313	10,4	2,1	18,2	3,1	35,7	1,2
	Vegetariano	Raviolis vegetarianos com molho de tomate ^{1,3}	759	180	9	2,5	17,3	5,7	5,3	1,1
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Iogurte/ Maçã	333/269	79/64	1,8/0,5	1/0,1	11,3/13,4	11,3/13,4	4,3/0,2	0,2/0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Agrião	280	47	1,3	0,6	4,9	2,2	2,5	0,2
	Prato	Entrecosto assado c/ massa ¹	209	95	0,9	0,1	15,1	0,4	8,2	0,1
	Vegetariano	Beringela recheada ⁷	971	232	11,8	3,1	9,5	1,5	20,9	2,3
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Nectarina	184	44	0,3	0	8,1	8,1	0,6	0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Peixe-espada grelhado c/ batata assada e legumes ⁴	978	232	4,9	0,6	24,8	1,6	21,1	2,4
	Vegetariano	Quinoa com legumes e feijão vermelho	696	167	9,3	4,2	10,9	1,5	9,4	0,8
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Pudim ⁷	889	211	4,5	1,4	36,3	36,3	6,2	0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão com feijão-verde	186	44	0,9	0,1	7,7	1,1	1,2	0,1
	Prato	Novilho com esparguete ¹	1395	334	17,8	4,5	17,4	1,7	25,2	1,3
	Vegetariano	Fettucini com natas e cogumelos ⁷	711	169	6	1,7	20	4,3	6,6	1,5
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Crema de cenoura com massinhas ¹	155	37	1,6	0,2	4,2	0,5	1	0,6
	Prato	Pescada à Brás com alho francês ⁴	353	84	1,6	0,3	9,6	0,6	7,6	0,3
	Vegetariano	Legumes à Brás ³	387	93	6,9	1,1	4,7	0,4	2,5	0,5
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Uvas	342	81	0,5	0,1	18	18	0,3	0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

A ementa pode sofrer alterações pontuais em virtude de imprevistos, substituindo-se a refeição por alimentos com composição nutricional semelhante.
As refeições contêm ou podem 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
Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007) e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
VE – Valor Energético; LIP. – Lipídios; AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteínas
Mod.PGM.89/0