

Semana 5

29 de Dezembro a 2 de Janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com coentros	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	Filetes de pescada no forno, legumes cozidos massa ^{1,4}	793	189	10,1	1,9	1,2	1,1	23,1	2,1
		Vegetariano	Legumes com broa ¹	935	223	5,1	2,6	31,7	7,3	8,2
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	logurte/pera ⁷	333/199	79/47	1,8/0,4	1/0	11,3/9,4	11,3/9,4	4,3/0,3	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	Feijão verde e cenoura	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
	Prato	Frango de tomatada com batata frita	1317	313	10,4	2,1	18,2	3,1	35,7	1,2
	Vegetariano	Esparguete de legumes com ervilhas em molho de tomate ¹	759	180	9	2,5	17,3	5,7	5,3	1,1
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	31,7	7,3	8,2	1
	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								
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	186	44	0,9	0,1	7,7	1,1	1,2	0,1
	Prato	Arroz de pota ³	534	128	7,1	1,1	10	0,5	5,7	0,9
		Arroz de favas com legumes (cenoura, couve e espinafres)	1096	260	3	0,3	47,7	2,2	3,9	4,6
	Vegetariano									
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	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								