

Semana 2

12 a 16 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Rissóis de peixe com arroz de cenoura ^{1,4}	1735	412	10,9	1,4	67,6	1,3	9,6	1,3
	Vegetariano	Panados vegetarianos com arroz de cenoura ^{1,6,12}	1666	396	7,6	1,4	71,1	4,8	9,2	0,3
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	logurte/banana ⁷	333/441	79/104	1,8/0,4	1/0,1	11,3/21,8	11,3/19,6	4,3/1,6	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	Batata doce e hortaliça	155	37	1,6	0,2	4,2	0,5	1	0,6
	Prato	Bifes de peru estufados c/ massa tricolor	1211	290	14,2	6,8	19,2	1,8	19,1	0,9
	Vegetariano	Rancho vegetariano	1039	246	4	1,1	43,4	0,7	6,9	1,2
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	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	couve-lombarda	170	41	1,5	0,2	5,3	1,1	0,9	0,6
	Prato	Empadão de atum (puré) ^{3,4,7}	696	167	9,3	4,2	10,9	1,5	9,4	0,8
	Vegetariano	Empadão de legumes (puré) ^{3,7}	513	122	4,5	1,8	11	2,2	8,7	1,1
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Uva	329	78	0,5	0,1	17,3	17,3	0,3	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)
Quinta-Feira	Sopa	Couve-flor ⁹	185	44	0,8	0,1	7,6	0,9	1,4	0,1
	Prato	Pato assado no forno com arroz de hortaliça	484	115	4,2	1,3	8,4	0,1	10,8	0,5
	Vegetariano	Rojões de soja à Portuguesa ⁶	740	175	6,8	1,2	19,8	4,7	6,1	1,4
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Perca assada com salada russa ⁴	1758	425	33	5,9	5,6	2,4	25,2	2,1
	Vegetariano	Meia desfeita de legumes	417	99	1,2	0,1	13,2	4,9	5,7	1,2
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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; ¹³Tremço; 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