

Semana 3

19 a 23 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Almôndegas de aves c/ esparguete ¹	1841	364	20,6	7,5	21,4	3,1	22,2	2,5
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas c/ esparguete ¹	1345	322	13,9	1,7	19,6	3,9	25	2
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Iogurte/kiwi ⁷	333/253	79/60	1,8/0,5	1/0,1	11,3/10,9	11,3/10,9	4,3/1,1	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	Grão c/ espinafres	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴	750	167	6,1	0,6	19,1	1,9	11,50	0,5
	Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura	656	156	4,8	0,7	20,8	0,4	5,2	1,3
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	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	Canja ^{1,3}	168	40	0,9	0,2	5,8	0,1	2	0,6
	Prato	Frango de fricassé com batata frita ³	1189	282	6	1,4	19,9	0,9	36,3	1,3
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com macarronete ¹	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	Pudim flan 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	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Arroz de pota ¹⁴	534	128	7,1	1,1	10	0,5	5,7	0,9
	Vegetariano	Arroz de legumes com rissoles vegetarianos ^{1,2,6}	1096	260	3	0,3	47,7	2,2	3,9	4,6
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0	8,9	8,9	1,1	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	Juliana	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Jardineira de vitela	1174	280	9,9	3,0	32,1	3,7	14,7	0,2
	Vegetariano	Hambúrguer Vegetariano com batata cozi ⁶	1686	404	19	3	30,5	6,2	23,8	1,5
	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							

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