

Semana 4

26 a 30 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Camponesa	212	51	2,1	0,3	4,1	0,9	2,5	0,4
	Prato	Calamares com massa tricolor ^{1,3,14}	1433	342	12,9	1,3	45,4	2,9	9,4	2,4
	Vegetariano	Massa com feijão verde, couve-flor e brócolos ¹	417	99	2,5	0,3	12,4	3,6	4,6	0,9
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	logurte/ 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	Creme de ervilhas	186	44	0,9	0,1	7,7	1,1	1,2	0,1
	Prato	Entrecosto estufado c/ puré de batata ^{3,7}	209	95	0,9	0,1	15,1	0,4	8,2	0,1
	Vegetariano	Legumes salteados com ovo ³	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	Arroz doce ⁷	987	233	3,8	1,2	45,2	29,1	4,4	0,1
	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	Grão com espinafres	231	55	2,3	0,6	5,1	0,6	2,6	0,7
	Prato	Caldeirada de pescada ⁴	534	128	7,1	1,1	10	0,5	5,7	0,9
	Vegetariano	Ravioli de vegetais com legumes salteados ¹	1266	203	16,2	8	28,3	5,1	9,2	1,9
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	1190	285	13,1	5,7	31	30	9,5	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	Creme de brócolos	353	84	4,0	0,6	9,6	2,4	1,5	0,4
	Prato	Coelho estufado com arroz de cenoura	856	205	9,5	3,8	0,9	0,7	26,6	1,4
	Vegetariano	Arroz primavera	433	129	5	1,2	15	3,5	6	1,2
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com massas ¹	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	Salmão grelhado c/ batata e legumes ⁴	828	196	3,4	0,7	18	0,2	22,8	1,5
	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	Pêssego	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							

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