

Semana 3

16 a 20 de março

			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	Panados mistos com massa espiral ^{1,3,7,12}	1307	311	10,1	1,6	26,4	0,5	27,8	0,9
	Vegetariano	Tesourinhos vegetarianos com massa espiral ^{1,3,7,12}	1300	309	7,6	1,2	48	3,7	9,1	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	Creme de ervilhas	186	44	0,9	0,1	7,7	1,1	1,2	0,1
	Prato	Arroz de atum no forno ^{3,4}	750	167	6,1	0,6	19,1	1,9	11,50	0,5
	Vegetariano	Feijoada de legumes	481	114	0,7	0,1	15,8	1,8	7,4	1,2
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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	Grão com espinafres	231	55	2,3	0,6	5,1	0,6	2,6	0,7
	Prato	Perú estufado c/ batata cozida	1532	364	9,4	3	42,3	1,1	26,6	1,5
	Vegetariano	Arroz primavera	433	129	5	1,2	15	3,5	6	1,2
	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	Abóbora com massas ¹	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	Pescada à Brás c/ alho-francês ^{3,4}	534	128	7,1	1,1	10	0,5	5,7	0,9
	Vegetariano	Legumes à Brás ³	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	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	Creme de brócolos	353	84	4,0	0,6	9,6	2,4	1,5	0,4
	Prato	Arroz de legumes c/ bifeinhos de porco	587	140	5,6	1,6	8,7	0,6	11,1	0,7
	Vegetariano	Quinoa com legumes	632	15	4,6	0,6	22	1,5	3,9	0,9
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Clementina	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