

Semana 1

2 a 6 de março

			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	Almôndegas de aves c/ arroz	1841	364	20,6	7,5	21,4	3,1	22,2	2,5
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas c/ arroz	1345	322	13,9	1,7	19,6	3,9	25	2
	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	11,3/21,3	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	Abrótea cozida c/ hortaliça e batata cozida ⁴	353	84	1,6	0,3	9,6	0,6	7,6	0,3
	Vegetariano	Omelete batata e legumes ³	971	232	11,8	3,1	9,5	1,5	20,9	2,3
	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	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Strogonoff de peru com massa ¹	1135	272	16,3	5,2	9,6	1,7	19,6	1,3
	Vegetariano	Estufadinho de lentilhas com legumes	528	231	3,6	1,2	10,2	0,2	15,6	0,1
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	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)
Quinta-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	Banana	441	104	0,4	0,1	21,3	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)
Sexta-Feira	Sopa	Couve-flor ⁹	185	44	0,8	0,1	7,6	0,9	1,4	0,1
	Prato	Lombo de porco no forno com esparguete ¹	1435	342	12,3	3	19,9	0,9	34,7	2,2
	Vegetariano	Rojões de soja à Portuguesa ⁶	740	175	6,8	1,2	19,8	1,7	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	3,2	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; ¹³Tremoço; 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