

Semana 4

23 a 27 de março

			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	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate ^{3,4}	1735	412	10,9	1,4	67,6	1,3	9,6	1,3
	Vegetariano	Douradinhos vegetarianas com arroz de tomate ^{1,3,7}	524	125	16	0,2	21,9	3,3	3,8	0,3
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	logurte/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	Bifes de frango com molho de tomate c/ esparguete ¹	1211	290	14,2	6,8	19,2	1,8	19,1	0,9
	Vegetariano	Favas guisadas à Portuguesa	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	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Perca assada com puré de batata ^{3,4,7}	1758	425	33	5,9	5,6	2,4	25,2	2,1
	Vegetariano	Soufflé de couve flor ^{3,7}	711	169	6	1,7	20	4,3	6,6	1,5
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Pudim 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	Couve-lombarda	170	41	1,5	0,2	5,3	1,1	0,9	0,6
	Prato	Arroz de pato ³	484	115	4,2	1,3	8,4	0,1	10,8	0,5
	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	Laranja	201	48	0,2	0	3,9	3,9	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	Peixe-espada grelhado c/ batata assada e legumes ⁴	978	232	4,9	0,6	24,3	1,6	21,1	2,4
	Vegetariano	Beringela recheada ⁷	971	232	11,3	3,1	9,5	1,5	20,9	2,3
	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; 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