

Semana 2

9 a 13 de março

|               |             |                                                  | VE (KJ)                                                     | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Caldo verde                                      | 280                                                         | 47        | 1,3      | 0,6         | 4,9    | 2,2        | 2,5       | 0,2     |
|               | Prato       | Calamares com arroz de cenoura <sup>1,3,14</sup> | 1433                                                        | 342       | 12,9     | 1,3         | 45,4   | 2,9        | 9,4       | 2,4     |
|               | Vegetariano | Arroz com feijão verde, couve-flor e brócolos    | 417                                                         | 99        | 2,5      | 0,3         | 12,4   | 3,6        | 4,6       | 0,9     |
|               | 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 <sup>1</sup>                      | 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        | Crema de cenoura                      | 155                                                         | 37        | 1,6      | 0,2         | 4,2    | 0,5        | 1         | 0,6     |
|             | Prato       | Rancho <sup>1,12</sup> (sem enchidos) | 2113                                                        | 505       | 21       | 6           | 40,6   | 6          | 36,9      | 2,2     |
|             | Vegetariano | Rancho de cogumelos <sup>1</sup>      | 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   | Maçã                                  | 269                                                         | 64        | 0,5      | 0,1         | 31,7   | 7,3        | 8,2       | 1       |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>           | 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       | Maruca assada no forno c/ batata cozida e brócolos <sup>4</sup> | 978                                                         | 232       | 4,9      | 0,6         | 24,8   | 1,6        | 21,1      | 2,4     |
|              | Vegetariano | Salada de batata, brócolos, cenoura, milho e feijão frade       | 478                                                         | 116       | 9,3      | 1,4         | 5,6    | 2,4        | 1,4       | 0,1     |
|              | Salada      | Alface, tomate e pepino                                         | 134,5                                                       | 32,1      | 0,7      | 0,1         | 3,8    | 3,7        | 3,0       | 0,0     |
|              | Sobremesa   | Pêssego e ananás em calda                                       | 190,5                                                       | 45,5      | 0,2      | 0           | 6,3    | 20,3       | 0,5       | 0       |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                     | 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        | Feijão verde e cenoura                                            | 177                                                         | 42        | 1,5      | 0,2         | 5,8    | 1,1        | 0,9       | 0,6     |
|              | Prato       | Perninhas de frango assadas, esparguete <sup>14</sup>             | 1189                                                        | 282       | 6        | 1,4         | 19,9   | 0,9        | 36,3      | 1,3     |
|              | Vegetariano | Esparguete com legumes e ervilhas em molho de tomate <sup>1</sup> | 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   | Kiwi                                                              | 253                                                         | 60        | 0,5      | 0,1         | 10,9   | 10,9       | 1,1       | 0       |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                       | 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        | Feijão c/ couve                                                  | 177                                                         | 42        | 1,5      | 0,2         | 5,8    | 1,1        | 0,9       | 0,6     |
|             | Prato       | Filletes de pescada no forno com puré de batata <sup>3,4,7</sup> | 750                                                         | 167       | 6,1      | 0,6         | 19,1   | 1,9        | 11,50     | 0,5     |
|             | Vegetariano | Meia desfeita de legumes                                         | 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   | Pera                                                             | 199                                                         | 47        | 0,4      | 0           | 9,4    | 9,4        | 0,3       | 0       |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                      | 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten; <sup>2</sup>Crustáceos; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixes; <sup>5</sup>Amendoins; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite; <sup>8</sup>Frutos de Casca Rija; <sup>9</sup>Aipo; <sup>10</sup>Mostarda; <sup>11</sup>Sementes de Sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremço; <sup>14</sup>Moluscos

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