

Semana 3

13 a 17 de abril

		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	Canelones ^{1,3}	763	183	12,4	5,8	9,2	2,5	7,7	0,8
	Vegetariano	Lasanha vegetariana ^{1,3}	530	121	6	3,5	8	1,2	7,5	3,2
	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	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Maruca assada com puré de batata e cenoura ^{3,4,7}	978	232	4,9	0,6	24,8	1,6	21,1	2,4
	Vegetariano	Vegetais assados c/ cogumelos, feijão frade e molho verde	935	223	5,1	2,6	31,7	7,3	8,2	1
	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	8,9	8,9	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Grão c/ espinafres	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
	Prato	Costeletas de cebolada com batata frita	1135	272	16,3	5,2	9,6	1,7	19,6	1,3
	Vegetariano	Jardineira de legumes	935	223	5,1	2,6	31,7	7,3	8,2	1
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Pudim flan 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	Legumes	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Massada de peixe gratinada no forno ^{1,4,7}	379	90	1,6	0,2	15,3	1,4	3,1	0,4
	Vegetariano	Massada de soja gratinada no forno ^{1,6,7}	1783	424	6	0,9	55,6	5,4	27,9	0,9
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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	Feijão verde e cenoura	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
	Prato	Bife de frango grelhados com arroz de cenoura	1532	364	9,4	3	42,3	1,1	26,6	1,5
	Vegetariano	Risotto de ervilhas e cogumelos	1039	246	4	1,1	43,4	0,7	6,9	1,2
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	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							

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; LÍP. – Lípidos; AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteínas
Mod.PGM.89/0