

Semana 4

20 a 24 de Abril

| | | 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 | Massada de atum ^{1,3,4,5,6} | 750 | 167 | 6,1 | 0,6 | 19,1 | 1,9 | 11,50 | 0,5 |
| | Vegetariano | Noodles de legumes com ervilhas em molho de tomate ¹ | 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 | logurte/ Maçã | 333/269 | 79/64 | 1,8/0,5 | 1/0,1 | 11,3/13,4 | 11,3/13,4 | 4,3/0,2 | 0,2/0,1 |
| | 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) | |
|-------------|--------------------|---|---|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas | 186 | 44 | 0,9 | 0,1 | 7,7 | 1,1 | 1,2 | 0,1 |
| | Prato | Rojões estufados c/ arroz e legumes salteados ¹² | 633 | 151 | 5,8 | 1,6 | 9,9 | 1,7 | 11,9 | 1,2 |
| | Vegetariano | Fettucini com natas e cogumelos ⁷ | 711 | 169 | 6 | 1,7 | 20 | 4,3 | 6,6 | 1,5 |
| | Salada | Tomate, milho e cenoura | 278,0 | 66,6 | 0,8 | 0,0 | 12,6 | 4,6 | 2,5 | 0,1 |
| | 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) | |
|--------------|--------------------|--------------------------------------|---|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Abóbora com coentros | 1056 | 353 | 2,7 | 0,6 | 10,1 | 0,0 | 4,1 | 0,3 |
| | Prato | Feijoada de chocos ¹⁴ | 372 | 89 | 2,2 | 0,6 | 8 | 0,5 | 7,9 | 0 |
| | Vegetariano | Feijão com couve e broa ¹ | 323 | 77 | 2 | 0,3 | 9,1 | 0,7 | 5,5 | 1 |
| | 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) | |
|--------------|--------------------|---|---|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Juliana | 156 | 37 | 1,1 | 0,1 | 5,5 | 0,6 | 1,1 | 0,1 |
| | Prato | Perninhas de frango assadas, esparguete ^{1,14} | 1189 | 282 | 6 | 1,4 | 19,9 | 0,9 | 36,3 | 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 | 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 | Grão com espinafres | 231 | 55 | 2,3 | 0,6 | 5,1 | 0,6 | 2,6 | 0,7 |
| | Prato | Filetes no forno, com puré de batata ^{1,3,4,7} | 793 | 189 | 10,1 | 1,9 | 1,2 | 1,1 | 23,1 | 2,1 |
| | Vegetariano | Tortellini de ricotte ^{1,3,7} | 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 | 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 | | | | | | | |

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