

**Semana 3**
**11 a 15 de Maio**
**Segunda-Feira**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Feijão verde e cenoura	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
<b>Prato</b>	Pizza de queijo e fiambre <sup>1,3,7,12</sup>	<b>1180</b>	<b>281</b>	<b>12,5</b>	<b>4,2</b>	<b>29,2</b>	<b>2</b>	<b>11,7</b>	<b>1,5</b>
<b>Vegetariano</b>	Pizza vegetariana <sup>1,3</sup>	<b>1140</b>	<b>271</b>	<b>10,1</b>	<b>3,3</b>	<b>33,2</b>	<b>2,2</b>	<b>10,5</b>	<b>1</b>
<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
<b>Sobremesa</b>	logurte/kiwi <sup>7</sup>	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
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

**Terça-Feira**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Feijão c/ couve	<b>177</b>	<b>42</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>5,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>
<b>Prato</b>	Filetes no forno, com puré de batata <sup>1,3,4,7</sup>	793	189	10,1	1,9	1,2	1,1	23,1	2,1
<b>Vegetariano</b>	Tortellini com cogumelos <sup>1,3,7</sup>	1266	203	16,2	8	28,3	5,1	9,2	1,9
<b>Salada</b>	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
<b>Sobremesa</b>	Maçã	269	64	0,5	0,1	31,7	7,3	8,2	1
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

**Quarta-Feira**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Abóbora e ervilha	<b>186</b>	<b>44</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>7,7</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>
<b>Prato</b>	Strogonoff de peru com arroz <sup>1,7</sup>	1135	272	16,3	5,2	9,6	1,7	19,6	1,3
<b>Vegetariano</b>	Beringela recheada <sup>7</sup>	<b>971</b>	<b>232</b>	<b>11,8</b>	<b>3,1</b>	<b>9,5</b>	<b>1,5</b>	<b>20,9</b>	<b>2,3</b>
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
<b>Sobremesa</b>	Pudim <sup>7</sup>	<b>889</b>	<b>211</b>	<b>4,5</b>	<b>1,4</b>	<b>36,3</b>	<b>36,3</b>	<b>6,2</b>	<b>0,2</b>
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

**Quinta-Feira**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Espinafres	<b>433</b>	<b>103</b>	<b>4,6</b>	<b>0,7</b>	<b>13,2</b>	<b>1,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>
<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	534	128	7,1	1,1	10	0,5	5,7	0,9
<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano com esparguete <sup>1,6</sup>	1686	404	19	3	30,5	6,2	23,8	1,5
<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
<b>Sobremesa</b>	Laranja	201	48	0,2	0	8,9	8,9	1,1	0
<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha técnica do pão aos funcionários							

**Sexta-Feira**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com ovo picado <sup>3</sup>	<b>155</b>	<b>37</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,6</b>
<b>Prato</b>	Costeletas de cebolada com arroz branco	1135	272	16,3	5,2	9,6	1,7	19,6	1,3
<b>Vegetariano</b>	Ravioli de vegetais com legumes salteados <sup>1</sup>	1266	203	16,2	8	28,3	5,1	9,2	1,9
<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
<b>Sobremesa</b>	Pera	199	47	0,4	0	9,4	9,4	0,3	0
<b>Pão</b>	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>Tremoço; <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; LÍP. – Lípidos; AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteínas

Mod.PGM.89/0