

Semana 4
18 a 22 de Maio
Segunda-Feira

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|------------------------|-------------------------------------|---|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-------|
| Sopa | Feijão verde e cenoura | 177 | 42 | 1,5 | 0,2 | 5,8 | 1,1 | 0,9 | 0,6 | |
| | Prato | Salada russa com peixe e ovo cozido | 1256 | 302 | 18,4 | 2,9 | 10,6 | 5,3 | 20,4 | 0,9 |
| | | Vegetariano | Salada russa ³ | 478 | 116 | 9,3 | 1,4 | 5,6 | 2,4 | 1,4 |
| | Salada | Alface, tomate e pepino | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 |
| | 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 | | | | | | | |

Terça-Feira

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|------------------|---|---|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Sopa | Camponesa | 212 | 51 | 2,1 | 0,3 | 4,1 | 0,9 | 2,5 | 0,4 | |
| | 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 |
| | 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 ¹ | 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) | |
|-------------|------------------|---|---|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|------|
| Sopa | Nabiça | 188 | 45 | 0,9 | 0,1 | 7,7 | 1,0 | 1,3 | 0,1 | |
| | Prato | Maruca assada no forno c/ batata assada e feijão-verde ⁴ | 978 | 232 | 4,9 | 0,6 | 24,8 | 1,6 | 21,1 | 2,4 |
| | | Vegetariano | Omelete de courgette, batata e legumes ³ | 971 | 232 | 11,8 | 3,1 | 9,5 | 1,5 | 20,9 |
| | 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 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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) | |
|-------------|----------------------|---------------------------------------|---|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Sopa | Abóbora com coentros | 1056 | 353 | 2,7 | 0,6 | 10,1 | 0,0 | 4,1 | 0,3 | |
| | Prato | Almôndegas c/ esparguete ¹ | 1841 | 364 | 20,6 | 7,5 | 21,4 | 3,1 | 22,2 | 2,5 |
| | | Vegetariano | Almôndegas vegetarianas c/ esparguete ¹ | 1345 | 322 | 13,9 | 1,7 | 19,6 | 3,9 | 25 |
| | 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 | | | | | | | |

Sexta-Feira

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|------------------|----------------------------------|---|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Sopa | Espinafres | 379 | 90 | 1,6 | 0,2 | 15,3 | 1,4 | 3,1 | 0,4 | |
| | Prato | Feijoada de chocos ¹⁴ | 763 | 183 | 12,4 | 5,8 | 9,2 | 2,5 | 7,7 | 0,8 |
| | | Vegetariano | Tortellini de ricotte ^{1,3,7} | 1266 | 203 | 16,2 | 8 | 28,3 | 5,1 | 9,2 |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 |
| | 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; LÍP. – Lípidos; AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados; HC – Hidratos de Carbono; Prot. – Proteínas

Mod.PGM.89/0