

Semana 2

1 a 5 Junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	155	37	1,6	0,2	4,2	0,5	1	0,6
	Prato	Atum com feijão frade, ovo cozido ^{3,4}	436	104	4,3	0,6	8,4	0,9	6,9	0,2
	Vegetariano	Massa com feijão verde, couve-flor e brócolos ¹	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	logurte/pera ⁷	333/199	79/47	1,8/0,4	1/0	11,3/9,4	11,3/9,4	4,3/0,3	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	Canja ^{1,3}	168	40	0,9	0,2	5,8	0,1	2	0,6
	Prato	Frango assado com batata frita	1317	313	10,4	2,1	18,2	3,1	35,7	1,2
	Vegetariano	Favas guisadas com legumes (cenoura, couve e espinafres)	1096	260	3	0,3	47,7	2,2	3,9	4,6
	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	Macedónia	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada no forno c/ arroz e legumes assados ⁴	793	189	10,1	1,9	1,2	1,1	23,1	2,1
	Vegetariano	Fettucini com natas e cogumelos ⁷	711	169	6	1,7	20	4,3	6,6	1,5
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Gelatina	355	84	0,1	0	17,4	17,4	2,6	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									
	Prato									
	Vegetariano	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	433	103	4,6	0,7	13,2	1,6	1,9	0,2
	Prato	Esparguete à bolonhesa ¹	1841	364	20,6	7,5	21,4	3,1	22,2	2,5
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa ¹	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	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