

Semana 4

15 a 19 de Junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	433	103	4,6	0,7	13,2	1,6	1,9	0,2
	Prato	Calamares com arroz de tomate ^{1,3,4}	1433	342	12,9	1,3	45,4	2,9	9,4	2,4
	Vegetariano	Lasanha vegetariana ^{1,3}	530	121	6	3,5	8	1,2	7,5	3,2
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Iogurte/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	Macedónia	156	37	1,1	0,1	5,5	0,6	1,1	0,1
	Prato	Bifanas no forno com esparguete ¹	1435	342	12,8	3	19,9	0,9	34,7	2,2
	Vegetariano	Tortellini de ricotte com molho de natas e cogumelos ^{1,3,7}	1266	203	16,2	8	28,3	5,1	9,2	1,9
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	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							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Grão com repolho	186	44	0,9	0,1	7,7	1,1	1,2	0,1
	Prato	Salmão grelhado c/ batata e legumes ⁴	828	196	3,4	0,7	18	0,2	22,8	1,5
	Vegetariano	Risotto de ervilhas ⁷	1039	246	4	1,1	43,4	0,7	6,9	1,2
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Leite creme ^{3,7}	683	163	6,8	2,3	19,5	18,5	5,9	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Nabiça	188	45	0,9	0,1	7,7	1,0	1,3	0,1
	Prato	Bife de frango grelhados com arroz de cenoura	1532	364	9,4	3	42,3	1,1	26,6	1,5
	Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura	656	156	4,8	0,7	20,8	0,4	5,2	1,3
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0	8,1	8,1	0,6	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	155	37	1,6	0,2	4,2	0,5	1	0,6
	Prato	Meia desfeita de paloco ^{3,4,7}	657	156	4,2	0,6	14,8	1,5	12,7	1,5
	Vegetariano	Ravioli de vegetais com legumes salteados ¹	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	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							