

Semana 1

25 a 29 de Maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho Francês	182	44	0,9	0,1	7,5	0,9	1,3	0,1
	Prato	Hambúrguer de peru com esparguete ¹	691	184	3,7	2,9	23,1	2,1	11,4	1
		Hambúrguer vegetariano com esparguete ^{1,6}	1686	404	19	3	30,5	6,2	23,8	1,5
	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							
Terça-Feira	Sopa	Creme de brócolos	353	84	4,0	0,6	9,6	2,4	1,5	0,4
	Prato	Chocos e em molho de tomate e batata cozida 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
	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							
Quarta-Feira	Sopa	Agrião	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	Entrecosto assado c/ arroz branco	209	95	0,9	0,1	15,1	0,4	8,2	0,1
		Vegetariano	Beringela recheada ⁷	971	232	11,8	3,1	9,5	1,5	20,9
	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							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão manteiga c/ nabiça	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
	Prato	Massada de peixe gratinada ^{1,4,7}	763	183	12,4	5,8	9,2	2,5	7,7	0,8
		Vegetariano	Massa gratinada de vegetais ^{1,7}	530	121	6	3,5	8	1,2	7,5
	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							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com ovo picado ³	155	37	1,6	0,2	4,2	0,5	1	0,6
	Prato	Empadão de carne(puré) ^{3,7}	696	167	9,3	4,2	10,9	1,5	9,4	0,8
		Vegetariano	Empadão de soja(puré) ^{3,6,7}	1151	275	7,1	0,9	30,9	4,1	21,9
	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							

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