

Semana 3

8 a 12 de Junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	186	44	0,9	0,1	7,7	1,1	1,2	0,1
	Prato	Empadão de atum com ovo e coentros (arroz) ^{3,4}	696	167	9,3	4,2	10,9	1,5	9,4	0,8
	Vegetariano	Empadão de legumes (arroz) ³	513	122	4,5	1,8	11	2,2	8,7	1,1
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde	280	47	1,3	0,6	4,9	2,2	2,5	0,2
	Prato	Lombo de porco c/ batata assada e brócolos	1435	342	12,8	3	19,9	0,9	34,7	2,2
	Vegetariano	Quinoa com legumes e feijão vermelho	696	167	9,3	4,2	10,9	1,5	9,4	0,8
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	logurte/ Maçã	333/269	79/64	1,8/0,5	1/0,1	11,3/13,4	11,3/13,4	4,3/0,2	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)
Quarta-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)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	177	42	1,5	0,2	5,8	1,1	0,9	0,6
	Prato	Pescada à Brás com alho francês ⁴	353	84	1,6	0,3	9,6	0,6	7,6	0,3
	Vegetariano	Legumes à Brás ³	387	93	6,9	1,1	4,7	0,4	2,5	0,5
	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							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com coentros	1056	353	2,7	0,6	10,1	0,0	4,1	0,3
	Prato	Perú estufado com esparguete ¹	1404	334	11,2	3,4	24,9	1,7	32,1	2,5
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes	632	15	4,6	0,6	22	1,5	3,9	0,9
	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							

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