



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2,0	0,2
	Prato	Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura	1727,6	410,9	12,3	1,2	58,7	2,8	15,4	1,2
	Salada	Alface, tomate e milho								
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete <sup>1</sup>	1687,6	403,3	9,8	2,6	43,4	2,4	34,1	0,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira	Sopa	Juliana	428,4	102,4	3,6	0,6	13,9	4,1	3,5	0,3
	Prato	Migas de paloco <sup>4</sup> gratinado com molho bechamel <sup>6,7</sup> (paloco, batata)	1369,3	327,3	15,7	5,3	18	2,4	28,2	5,3
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	405,0	96,8	3,2	0,4	13,6	4,1	3,2	0,2
	Prato	Frango assado com massa macarronete <sup>1</sup>	1854,7	443,3	7,6	1,5	45,5	2,8	46,9	0,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e cebola								
	Sobremesa	Fruta da época e pão-de-ló <sup>1,7</sup>	272,0/ 782,4	65,0/ 187,0	0,4/ 2,7	0,2/ 0,8	14,4/ 36,3	14,2/ 36,3	1,0/ 4,6	0,0/ 0,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve lombarda	849,3	203,2	3,7	0,6	30,8	4,8	11,1	0,2
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1692,5	404,5	13,1	1,2	47,8	0,8	22,5	0,9
	Salada	Alface, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época	272,0	65,0	0,4	0,2	14,4	14,2	1,0	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

A sua refeição contém ou pode 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, 13Tremçoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.