

Semana de 14 a 18 de Setembro de 2020

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, soja, sulfitos)	4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	95,8
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)		17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	342,0
	Salada	alface, beterraba e milho		6,8	10,7	2,5	2,6	0,0	33,8
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	42,5
3ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de curgete	sopa (aipo); filetes de pescada	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	84,0
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz de couve coração		21,0	25,5	1,3	6,7	1,0	248,6
	Salada	tomate e cenoura ; incorporados: couve coração		1,1	6,3	1,5	0,5	0,0	7,5
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	42,5
4ª-feira									
Almoço	Sopa	de brócolos e feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten)	4,5	13,4	3,8	1,5	0,2	86,2
	Prato	perninha de frango assada com massa espiral		35,8	21,8	1,2	8,4	1,5	308,3
	Salada	alface, couve roxa e pepino		6,1	8,1	1,8	1,4	0,0	15,2
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	42,5
5ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura]	sopa (aipo); salmão; gelatina (sulfitos)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	84,0
	Prato	saladinha de salmão com feijão frade (batata, salmão e feijão frade)		25,9	27,1	3,8	31,6	5,9	499,0
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura		2,8	0,3	0,1	5,1	2,5	34,1
Pão - Sobremesa		mistura gelatina		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
6ª-feira									
Almoço	Sopa	de abóbora e cenoura	sopa (aipo)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	77,7
	Prato	rojões (carne de porco) com arroz branco		23,0	32,2	0,2	9,4	2,2	309,8
	Salada	cenoura, pepino e tomate		2,0	7,5	1,8	1,4	0,0	10,5
Pão - Sobremesa		mistura fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	42,5

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, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

