

Semana 1

12 a 16 de Setembro 2022

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									FI
	Prato									FI
	Salada									FI
	Sobremesa									FI
	Pão									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa									FI
	Prato									FI
	Salada									FI
	Sobremesa									FI
	Pão									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa									FI
	Prato									FI
	Salada									FI
	Sobremesa									FI
	Pão									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									FI
	Prato									FI
	Salada									FI
	Sobremesa									FI
	Pão									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2,0	0,2	FI
	Prato	2671,8	638,6	15,0	4,2	69,0	6,1	55,3	1,3	FI
	Salada	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	FI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão									FI
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Semana 2

19 a 23 de Setembro 2022

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2	FI
	Prato	Jardineira	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4	FI
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Arroz de Atum	2488,8	594,8	11,8	3,1	73,4	2,3	46,8	0,4	FI
	Salada	Couve lombarda, couve roxa e milho	202,2	48,4	0,5	0,0	7,6	2,6	3,5	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FI
	Prato	Frango assado com batata corada e feijão verde	2180,9	521,2	7,5	1,6	53,7	4,6	58,1	0,7	FI
	Salada	Alface, pepino e cebola	74,8	17,9	0,4	0,1	2,2	1,8	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da horta	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FI
	Prato	Filetes pescada com arroz de legumes	1730,3	413,5	8,7	1,3	49,2	2,1	33,5	0,7	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Gelatina	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,1	16,7/12,1	1,1/1,5	0,0/0,2	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	lombo de porco assado c/massa espiral	2799,6	670,2	24,1	6,9	53,4	4,4	58,4	0,7	FI
	Salada	Curgete, pimento e beringela	77,4	18,5	0,4	0,1	2,4	2,3	1,5	0,0	FI
	Sobremesa	Pudim Flan	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,1	16,7/12,1	1,1/1,4	0,0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Semana 3

26 a 30 de Setembro 2022

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	FI
	Prato	Arroz de aves no forno com chouriço	2397,1	573,0	8,6	2,2	74,6	3,6	47,4	0,5	FI
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	11,7/11,9	11,7/11,9	1,1/0,4	0/0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	FI
	Prato	Meia desfeita de bacalhau c/grão	1	351,9	0,5	0,1	53,6	4,9	31,7	5,0	FI
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Gelatina	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Frango estufado com ervilhas e puré	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2	FI
	Prato	Pescada Sevilhada c/ arroz de cenoura	1747,6	417,6	8,7	1,3	49,2	2,1	34,4	0,7	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/0,3	0,2/1,3	11,7/12,0	11,7/12,0	1,1/4,2	0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com Courgette	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	FI
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								