

Semana 9

8 a 12 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²								
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	
	Salada	Arroz de pescada ⁴ com cenoura								
		1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5	
	Sobremesa	Alface, pepino e tomate								
	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0		
	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme ⁷									
	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1		
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Abóbora ¹²								
	Prato	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	
	Salada	Massada ¹ de carne (porco e frango)								
		1088,7	260,2	9,4	2,2	14,7	4,0	29,0	0,4	
	Sobremesa	Couve-roxa, pimento e tomate								
	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	0,0		
	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0		
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²								
	Prato	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	
	Salada	Cardinal assado ⁴ com salada de batata								
		1254,8	299,9	7,4	1,2	28,6	7,3	29,4	0,6	
	Sobremesa	Ervilhas, cenoura e feijão-verde								
	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1		
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}									
	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08	1,13/ 4,925	0,03/ 0,131		
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²								
	Prato	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	
	Salada	Chilli de carnes ^{1,6,12} com arroz branco								
		2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6	
	Sobremesa	Cenoura, couve-roxa e beterraba								
	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3		
	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0		
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ¹²								
	Prato	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	
	Salada	Calamares no forno com arroz de ervilhas								
		1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4	
	Sobremesa	Cenoura, couve-roxa e milho								
	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1		
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									
	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02		
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										