

		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 <sup>12</sup>								
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> gratinadas no forno, massa <sup>1</sup> salteada								
	Salada	Cenoura, ervilha e milho								
	Sobremesa	Fruta de época								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Espinafres e cenoura <sup>12</sup>								
	Prato	Petinga frita <sup>4,5</sup> com arroz de tomate								
	Salada	Mista								
	Sobremesa	Fruta de época								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Brócolos <sup>12</sup>								
	Prato	Massa <sup>1</sup> de frango								
	Salada	Brócolos, curgete, cenoura								
	Sobremesa	Fruta de época								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

Sexta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

**NOTA (\*):**

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 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.