

## Semana 9

13 a 17 de junho

|               |             | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa        | 524,1  | 125,3        | 1,6         | 0,3            | 23,6      | 7,2             | 4,0              | 0,2        |
|               | Prato       | 1190,4   | 457,0        | 23,0        | 2,1            | 53,7      | 3,1             | 7,5              | 0,3        |
|               | Vegetariano | 1719,3   | 410,9        | 7,7         | 1,1            | 64,9      | 5,1             | 18,8             | 0,1        |
|               | Salada      | 328,0  | 78,5         | 0,7         | 0,1            | 13,2      | 4,1             | 4,8              | 0,1        |
|               | Sobremesa   | 313,6  | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3            | 1,1              | 0,0        |
|               | Pão         | 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)     |
|-------------|-------------|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa        | 380,3  | 90,9          | 1,5         | 0,2         | 17,1          | 8,1           | 2,4           | 0,2         |
|             | Prato       | 2035,5   | 477,5         | 20,2        | 1,0         | 53,7          | 0,4           | 19,5          | 0,2         |
|             | Vegetariano | 2035,5   | 477,5         | 20,2        | 1,0         | 53,7          | 0,4           | 19,5          | 1,2         |
|             | Salada      | 284,2  | 67,9          | 0,5         | 0,1         | 10,8          | 6,4           | 5,2           | 0,1         |
|             | Sobremesa   | 313,6/<br>327,5  | 74,9/<br>78,0 | 0,5/<br>0,7 | 0,2/<br>0,1 | 16,5/<br>18,3 | 16,3/<br>18,3 | 1,1/<br>0,4   | 0,0/<br>0,0 |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  |               |             |             |               |               |               |             |
|             |             | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |             |               |               |               |             |

|              |             |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)  | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)  |
|--------------|-------------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quarta-Feira | Sopa        | Couve branca com cenoura ripada  | 497,3  | 118,9         | 1,6         | 0,2            | 19,8          | 9,7             | 6,5              | 0,3         |
|              | Prato       | Febras de porco estufadas com arroz de milho                           | 1505,0   | 359,7         | 9,2         | 1,3            | 41,3          | 1,9             | 26,8             | 0,5         |
|              | Vegetariano | Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho | 2035,5   | 477,5         | 20,2        | 1,0            | 53,7          | 0,4             | 19,5             | 1,2         |
|              | Salada      | Alface, pepino e tomate  | 279,4  | 66,9          | 1,0         | 0,0            | 10,8          | 2,9             | 3,9              | 0,0         |
|              | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / <b>logurte</b> <sup>7</sup>       | 313,6/<br>371,2  | 74,9/<br>88,7 | 0,5/<br>2,0 | 0,2/<br>1,1    | 16,5/<br>12,6 | 16,3/<br>5,1    | 1,1/<br>5,1      | 0,0/<br>0,2 |
|              | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |               |             |                |               |                 |                  |             |

|              |             | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa        |            |              |             |                |           |                 |                  |            |
|              | Prato       |            |              |             |                |           |                 |                  |            |
|              | Vegetariano | Feriado    |              |             |                |           |                 |                  |            |
|              | Salada      |            |              |             |                |           |                 |                  |            |
|              | Sobremesa   |            |              |             |                |           |                 |                  |            |
|              | Pão         |            |              |             |                |           |                 |                  |            |

|             |             | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g)    |             |             |
|-------------|-------------|---|--------------|--|----------------|-------------|-----------------|------------------|---------------|-------------|-------------|
| Sexta-Feira | Sopa        | Lentilhas e couve portuguesa  |              | 439,6  | 105,1          | 1,9         | 0,2             | 19,7             | 8,3           | 2,4         | 0,3         |
|             | Prato       | Bacalhau <sup>4</sup> gratinado com batata palha e espinafres       |              | 2194,2   | 526,0          | 29,6        | 10,9            | 31,7             | 1,4           | 31,4        | 3,3         |
|             | Vegetariano | Soja <sup>6</sup> estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura |              | 2208,5   | 527,8          | 19,9        | 2,8             | 51,5             | 19,0          | 35,2        | 0,3         |
|             | Salada      | Cenoura, couve roxa e tomate  |              | 149,9  | 57,2           | 1,2         | 0,2             | 5,3              | 4,9           | 6,6         | 0,0         |
|             | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                   |              | 313,6/<br>327,5  | 74,9/<br>78,0  | 0,5/<br>0,7 | 0,2/<br>0,1     | 16,5/<br>18,3    | 16,3/<br>18,3 | 1,1/<br>0,4 | 0,0/<br>0,0 |
|             | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>   |              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |             |                 |                  |               |             |             |