



**Dia Mundial da Alimentação**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	330	79	1,3	0,2	14,3	5,8	2,7	0,1
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup> (abrótea)	1846	441	26,6	6,9	22,4	4,0	27,4	0,4
	Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes (feijão verde e alho francês)	2791	667	51,4	7,6	36,5	8,3	14,1	0,2
	Salada	Alface, tomate e cenoura	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	Agrião	323	73	1,6	0,3	11,8	4,1	3,8	0,2
	Prato	Tachadeu (fritada de carne de porco com esparguete <sup>1</sup> )	1675	400	24,2	7,1	22,9	1,9	22,2	0,3
	Vegetariana	Tachadeu de legumes e tofu <sup>6</sup> com esparguete ( "fritada" de beringela, cenoura e espinafres com tofu <sup>6</sup> e esparguete <sup>1</sup> )	1292	307	12,8	1,8	28,1	5,5	19,6	0,7
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado <sup>7</sup>	159/620	38/148	0,2/8,2	0,0/4,6	8,4/16,3	8,3/16,3	0,7/2,7	0,0/0,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	Grão	427	102	1,7	0,3	17,7	4,9	3,8	0,1
	Prato	Caldeirada de Pescada (caldeirada de Pescada com batata) com brócolos e couve-flor cozidos	1204	288	5,6	0,8	36,6	4,5	22,1	0,3
	Vegetariana	Caldeirada de ervilha (batata, abóbora, alho-francês e surgeto)	1311	313	6,9	1,1	36,6	4,5	6,9	0,2
	Salada	Pimento, cenoura e tomate	84	20	0,3	0,0	3,6	3,4	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	320	77	1,2	0,2	14,3	6,3	2,1	0,2
	Prato	Carne de Vaca estufado à Pastora (com migas <sup>1</sup> de chicharo e macarronete <sup>1</sup> )	2518	602	19,2	5,2	58,8	11,3	47,6	0,6
	Vegetariana	Hambúrger de quinoa <sup>6</sup> com migas <sup>1</sup> de chicharo e macarronete <sup>1</sup>	2089	499	14,2	1,9	70,4	7,8	20,4	0,9
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	147	35	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	Feijão com Couves	453	108	1,4	0,1	18,5	5,4	5,5	0,1
	Prato	Tibornada de bacalhau <sup>4</sup> (bacalhau <sup>4</sup> , couve e batatas cozidas misturadas num tacho com pão frito <sup>1</sup> em azeite e alho	815	195	10,8	1,5	10,8	6,7	13,8	0,9
	Vegetariana	Tibornada de cogumelos <sup>12</sup> ( estufado de cogumelos <sup>12</sup> , grão com batata e couves cozidas com pão frito <sup>1</sup> e azeite e alho	1378	329	13,4	1,8	36,8	8,3	14,9	0,2
	Salada	Pepino, tomate e alface	71	17	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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 rijã, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.