|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **16** a **20** de setembro | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Sopa de feijão verde** (Batata Cenoura feijão verde Cebola Azeite Alho Sal) | 350,0 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 15,8 | 6,4 | 2,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Bife de peru estufado com cogumelos e arroz de ervilhas** | ----- | 379 | 20,5 | ----- | 21 | ---- | 49,2 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e tomate** | 92,4 | 22,1 | 0,3 | 0 | 3,9 | 3,7 | 1,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, uva, melancia** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Primavera** (Abóbora Repolho Ervilhas Batata cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho) | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura.** | --- | 281 | 0,1 | --- | 37 | --- | 19,7 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã,abacaxi,gelatina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Creme de alho francês com cenoura** (Alho francês Cenoura Batata Cebola Azeite Sal ) | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Ensopado de galinha com grão e batata -doce** | --- | 720 | 21,6 | --- | 77,8 | --- | 52,3 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e couve-roxa** | 80,9 | 19,3 | 0,2 | 0 | 3,3 | 2,9 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, uva, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Camponesa** (Batata Couve lombarda Feijão vermelho seco Cebola Azeite Sal Alho) | 847 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Bacalhau à Brás** (Bacalhau Batatas Ovo Cebola Azeitonas Azeite Sal Salsa Alho Louro) | 1966,1 | 469,9 | 11,1 | 2,0 | 52,2 | 3,5 | 38,8 | 0,1 |
| **Salada** | **Curgete, pepino e tomate** | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, melancia, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sexta-Feira** | **Sopa** | **Caldo verde** (Batata Caldo verde Cebola Azeite Sal Alho) | 341,0 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 |
| **Prato** | **Costeletas de porco grelhadas com massa esparguete e mangericão** | --- | 421 | 183 | --- | 15,9 | --- | 47,8 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e curgete** | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, laranja** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.