



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	352	84	2,6	0,5	12,1	2,1	2,0	0,4
Prato	Esparguete à bolonhesa (esparguete, carne vaca picada, tomate, oregãos) ^{1,3,12}	1030	245	10,8	3,4	21,8	1,0	13,7	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Ovos mexidos c/ pimentos e arroz branco ^{3,5,6}	889	212	7,6	1,7	25,9	0,5	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	758	181	4,1	0,6	28,2	1,9	7,1	0,6
Prato	Migas de paloco à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1056	253	15,6	4,1	14,3	0,4	13,6	1,5
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Batata recheada com cogumelos c/ ervas aromáticas ^{3,7}	434	103	3,0	1,0	15,1	0,2	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	348	83	2,3	0,4	11,5	2,5	2,6	0,4
Prato	Rancho (macarrão, porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	896	213	8,8	2,6	18,8	1,4	13,2	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com espinafres, queijo, manjeriço c/ macarrão ^{1,3,7}	808	192	4,6	1,2	26,1	2,0	8,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	442	106	3,4	0,6	15,6	2,1	2,3	0,6
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno c/ arroz de brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	942	225	9,2	1,2	26,6	0,9	7,8	0,6
Vegetariana	Peixinhos da horta (feijão verde panado com ovo e pão ralado) c/ arroz de brócolos ^{1,3,5,6}	665	158	4,4	0,6	24,6	1,7	3,7	0,2
Sobremesa	Doce ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	438	104	3,4	0,5	15,0	2,7	2,3	0,6
Prato	Perna de frango estufada c/ macarrão e macedónia cozida ^{1,3}	678	160	3,6	0,7	17,3	0,7	13,5	0,3
Vegetariana	Massa salteada com cogumelos, milho, cenoura e feijão ¹	1048	249	4,5	0,7	39,9	1,7	11,9	0,3
Sobremesa	Fruta época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2020
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	353	84	2,7	0,5	12,0	1,5	2,1	0,4
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	891	212	4,3	0,6	34,5	1,8	7,1	0,5
Ovolactovegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela, repolho) e arroz ^{1,6,10,11}	886	210	3,9	0,5	34,7	1,3	7,8	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	98	23	0,1	0,0	2,5	2,2	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	413	99	3,2	0,6	14,7	2,5	2,0	0,5
Prato	Costeletas grelhadas c/ batata frita e arroz de cenoura ^{5,6}	1095	264	21,9	3,7	10,5	0,7	5,2	0,2
Ovolactovegetariana	Arroz enriquecido com ovo mexido, cogumelos e milho ³	914	217	6,4	1,3	31,3	0,2	7,6	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	81	19	0,3	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	676	162	7,8	2,2	17,3	1,0	4,7	1,3
Prato	Hambúrguer de vaca no forno c/ espirais e feijão-verde salteado ^{1,3,6,12}	755	180	6,3	2,0	16,0	1,1	14,3	0,3
Ovolactovegetariana	Massa salteada com cogumelos, milho, cenoura e feijão ¹	1048	249	4,5	0,7	39,9	1,7	11,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	401	96	3,1	0,5	13,7	2,5	2,1	0,5
Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca aos cubos, ervilha, feijão verde, cenoura batata) ^{1,3,6,7,12}	554	132	6,1	1,9	10,9	0,5	7,8	0,2
Ovolactovegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) ¹²	324	77	1,8	0,2	11,6	1,1	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Prato	Sande de panado de porco ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	957	228	10,0	1,9	20,1	0,9	14,2	0,7

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	450	108	3,5	0,6	15,6	2,5	2,2	0,6
Prato	Massa gratinada com fiambre, cogumelos, ervilhas e queijo c/ cenoura e couve-flor ^{1,3,6,7}	761	181	6,0	2,2	22,8	1,8	7,9	0,9
Vegetariana	Gratinado de cogumelos c/ cenoura, couve-flor e repolho e macarrão ^{1,5,6}	666	160	3,9	1,4	25,3	2,2	5,3	0,6
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	510	122	4,1	0,7	17,7	2,3	2,3	0,7
Prato	Filetes de pescada panados c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	857	204	7,7	1,0	22,1	0,5	10,7	0,3
Salada	Salada de beterraba e couve branca	108	26	0,2	0,1	3,5	3,4	1,2	0,1
Vegetariana	Paelha vegetariana ^{1,6,11,12}	693	165	5,5	0,6	20,6	2,3	6,4	0,1
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	354	84	2,7	0,5	12,1	2,1	1,9	0,4
Prato	Feijoada à transmontana (carne, enchidos, legumes, feijão vermelho) ^{1,3,6,7}	999	239	12,5	3,6	15,9	0,4	15,6	0,5
Salada	Legumes salteados	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Vegetariana	Arroz com feijão encarnado, cogumelos, brócolos e abóbora	949	226	3,5	0,4	39,3	0,5	8,7	0,3
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	771	184	4,6	0,7	26,9	2,5	6,1	0,6
Prato	Migas de paloco à gomes de sá ^{3,4,12}	466	111	3,0	0,5	12,6	0,2	7,7	0,7
Salada	Salada de alface e couve roxa	98	23	0,1	0,0	2,5	2,2	1,9	0,0
Vegetariana	Seitan salteado com cenoura e curgete c/ batata ensalsada ^{1,6,12}	488	116	3,9	0,7	12,9	0,6	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	342	82	2,6	0,5	11,8	2,2	1,9	0,4
Prato	Peru assado c/ massa espiral ^{1,3,12}	766	182	7,8	2,3	11,2	0,5	16,0	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	234	55	1,4	0,0	5,9	2,5	3,9	0,1
Vegetariana	Pataniscas de cenoura c/ arroz branco ^{1,3,5,6}	1233	294	11,7	1,6	40,5	0,8	5,6	0,3
Sobremesa	Gelatina com iogurte ^{1,3,6,7,8,12}	653	156	7,8	5,2	17,0	16,6	4,3	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	424	101	3,3	0,5	14,3	2,2	2,3	0,5
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	1000	239	10,4	1,7	22,4	0,4	13,4	1,5
Ovolactovegetariana	Empadão de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	673	161	7,6	2,4	18,4	1,7	3,5	0,6
Salada	Cenoura e couve branca em juliana	111	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	0,7
Sobremesa	Fruta época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	107	3,1	0,5	14,9	2,3	3,1	0,5
Prato	Bifaninhas á moda do porto c/ arroz branco ¹²	797	190	5,8	1,4	18,5	0,2	14,8	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de feijão preto e legumes (pimento, abóbora e curgete) ^{9,10,11}	1011	238	3,1	0,4	42,3	0,6	9,8	0,1
Salada	Couve roxa e milho	247	58	1,5	0,0	5,6	2,0	4,7	0,8
Sobremesa	Fruta época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	493	117	3,8	0,6	17,5	1,5	2,3	0,6
Prato	Perna de frango no forno c/ massa ^{1,3,7,12,14}	792	188	4,3	0,8	19,0	0,8	16,5	0,3
Ovolactovegetariana	Cogumelos salteados com cenoura baby c/ massa ^{1,3,7,14}	970	230	5,3	0,8	36,7	1,8	7,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	81	19	0,3	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	488	116	3,9	0,7	16,8	2,1	2,4	0,6
Prato	Cachorro com molho de francesinha e batata frita (palito) ^{1,3,5,6,7,8,9,11,12,13}	1090	262	15,7	4,3	21,1	2,0	8,2	1,5
Ovolactovegetariana	Massa siciliana ¹	1216	289	6,5	1,1	43,9	2,6	11,1	0,5
Salada	Salada de beterraba e cenoura raspada	102	24	0,0	0,0	4,0	3,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta									
Prato	Sande de hambúrguer de aves ^{1,3,6,7,12}	804	190	3,5	0,4	27,0	1,4	12,5	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	424	101	2,8	0,5	13,6	2,0	3,7	0,4
Prato	Strogonoff de frango c/ arroz branco ^{1,7}	815	194	6,3	2,1	18,8	0,3	15,1	0,3
Salada	Cenoura e ervilhas	157	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	0,7
Vegetariana	Parrilhada de legumes com cogumelos	637	151	3,0	0,5	26,3	0,9	3,6	0,3
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	654	156	3,4	0,6	21,5	1,4	6,4	0,6
Prato	Filetes de pescada no forno c/ esparregado de grelos e batatas salteadas ^{1,4,7,12}	441	105	4,0	0,6	10,0	0,6	6,6	0,2
Salada	Salada de alface e milho	297	70	2,4	0,0	5,5	0,3	6,3	0,0
Vegetariana	Alho-francês à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	983	236	16,2	4,3	15,7	0,9	6,1	0,8
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	434	104	3,5	0,6	15,0	1,6	2,1	0,6
Prato	Arroz à valenciana ^{1,2,3,4,6,7,14}	675	161	5,3	1,4	18,5	0,8	9,1	0,7
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas (incorporados)	526	128	11,3	1,7	3,4	2,5	1,7	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana c/ arroz	752	179	3,4	0,4	28,5	0,9	8,1	0,1
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	413	99	3,2	0,6	14,7	2,5	2,0	0,5
Prato	Bolinhos de bacalhau c/ salada camponesa ^{5,6,12}	395	95	5,4	0,7	9,6	0,2	1,3	0,0
Salada	Salada de repolho e couve roxa	122	29	0,2	0,0	3,7	3,3	1,7	0,0
Vegetariana	Mil folhas de batata e legumes ¹²	293	69	1,1	0,2	12,0	1,0	2,0	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	402	96	3,0	0,5	14,8	2,3	1,9	0,5
Prato	Feijoada carnavalesca ^{1,3,6,7}	999	239	12,5	3,6	15,9	0,4	15,6	0,5
Salada	Brócolos e cenoura	498	121	10,9	1,6	2,2	1,8	2,3	0,5
Vegetariana	Feijoada de legumes	752	179	3,4	0,4	28,5	0,9	8,1	0,1
Sobremesa	Gelatina tricolor ^{1,3,6,7,8,12}	1657	390	0,3	0,0	87,3	86,9	9,4	3,2

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2020
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	676	162	7,8	2,2	17,3	1,0	4,7	1,3
Prato	Nuggets de frango c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1249	299	15,0	2,0	31,1	2,1	9,0	1,1
Ovolactovegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) com molho bechamel ^{1,5,6,7,12}	591	140	2,7	0,8	17,5	1,0	9,7	0,1
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	344	82	2,6	0,5	11,7	2,0	2,0	0,4
Prato	Jardineira de frango ^{1,3,6,7,12}	473	112	3,5	0,9	10,2	0,4	9,4	0,3
Ovolactovegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) ¹²	324	77	1,8	0,2	11,6	1,1	2,6	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	81	19	0,3	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	361	86	2,7	0,5	12,0	1,7	2,3	0,4
Prato	Rissóis de camarão c/ massa tagliatelle ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1149	273	9,4	1,6	39,8	3,2	34,7	0,9
Ovolactovegetariana	Strogonoff de cogumelos e legumes c/ massa tagliatelle ^{1,6}	527	125	2,6	0,5	19,7	2,1	4,7	0,5
Salada	Couve roxa e milho	247	58	1,5	0,0	5,6	2,0	4,7	0,8
Sobremesa	Fruta época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	510	122	4,1	0,7	17,7	2,3	2,3	0,7
Prato	Carne de porco corada c/ arroz branco	1033	246	11,8	3,4	20,3	0,1	14,3	0,3
Ovolactovegetariana	Fritatta de legumes c/ arroz branco ³	745	178	7,0	1,5	20,2	0,8	7,4	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	81	19	0,3	0,0	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Prato	Sande de panado de frango ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	987	235	9,5	1,4	23,3	1,1	13,7	0,8

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	428	102	3,4	0,6	13,9	1,9	2,7	0,5
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	891	212	4,3	0,6	34,5	1,8	7,1	0,5
Salada	Cenoura e couve-flor	129	31	0,1	0,0	3,7	3,2	2,6	0,5
Vegetariana	Beringela panada c/ arroz de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	653	155	3,6	0,5	25,1	1,4	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	344	82	2,6	0,5	11,7	1,6	2,1	0,4
Prato	Mil folhas de batata e vitela em cama de legumes ¹²	467	111	5,2	1,6	9,1	0,8	6,5	0,2
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos	92	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Vegetariana	Mil folhas de batata e cogumelos ¹²	389	92	1,5	0,2	16,3	0,0	2,4	0,2
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	388	93	3,0	0,5	13,1	1,6	2,3	0,5
Prato	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4,12}	429	102	2,7	0,5	12,1	0,5	6,3	0,4
Salada	Caldeirada vegetariana (soja, batata, pimentos, tomate, brócolos, nabo, cenoura e repolho) ^{6,12}	445	105	1,0	0,1	15,3	1,2	7,8	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2020
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	404	96	3,1	0,5	14,2	2,8	1,8	0,5
Prato	Pizza de atum, cogumelos e milho c/ arroz de legumes ^{1,4,7}	858	204	6,3	2,1	27,2	2,0	8,9	0,9
Ovolactovegetariana	Pizza de cogumelos, milho, tomate e orégãos ^{1,7}	519	123	4,5	2,4	14,4	2,1	5,5	0,6
Salada	Cenoura e ervilhas	157	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	354	84	2,7	0,5	12,1	2,1	1,9	0,4
Prato	Perna de frango corada c/ massa espiral e com ervas de provença ^{1,3,12}	783	185	4,4	0,8	19,7	1,0	15,3	0,3
Ovolactovegetariana	Caril de grão c/ couve-flor	550	131	3,1	0,4	16,1	2,7	7,2	0,2
Salada	Cenoura e couve roxa	112	26	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,9
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Prato	Sande de omelete ^{1,3,6,7,8,12}	878	211	11,7	4,8	14,9	1,7	10,3	0,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de março de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	352	84	2,6	0,5	12,1	2,1	2,0	0,4
Prato	Tirinhas de peru estufadas c/ arroz de ervilhas	739	175	3,9	0,6	19,8	0,3	14,8	0,2
Salada	Salada de alface e milho	297	70	2,4	0,0	5,5	0,3	6,3	0,0
Vegetariana	Salada de cuscuz com milho, ervilhas e cogumelos ¹	738	175	5,1	0,7	24,1	1,1	6,6	0,4
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	668	159	3,9	0,6	23,1	2,7	5,5	0,5
Prato	Tortilha de peixe com delícias-do-mar c/ legumes ^{1,2,3,4,5,6,14}	610	147	9,0	1,1	9,1	0,2	6,8	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Tortilha de legumes (batata, tomate, pimentos e cebola) ^{3,5,6}	477	115	6,0	1,0	9,1	0,8	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	467	111	3,7	0,6	16,0	2,3	2,3	0,6
Prato	Massa fusilli tricolor com frango, curgete, cogumelos e milho ^{1,3}	686	163	3,1	0,6	16,3	0,4	16,7	0,3
Salada	Salada de alface e cebola	297	70	2,4	0,0	5,5	0,3	6,3	0,0
Vegetariana	Macarronete gratinado com queijo e alho francês ^{1,6}	540	129	1,9	0,5	22,6	2,6	4,5	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	433	103	3,4	0,6	15,0	2,7	2,0	0,5
Prato	Pá de porco assada c/ arroz de legumes ¹²	877	209	9,7	2,8	17,2	0,7	11,9	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Grão estufado com abóbora e maçã c/ arroz branco	906	215	4,7	0,7	35,1	3,7	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	380	91	2,8	0,5	13,7	2,4	2,1	0,5
Prato	Bacalhau com natas ^{4,5,6,7}	542	130	5,9	1,1	12,6	0,3	6,5	1,1
Salada	Couve-flor e repolho	123	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,5
Vegetariana	Tofulhau com natas ^{1,5,6}	575	137	6,4	2,5	14,3	0,3	4,8	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de março de 2020
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	388	93	3,0	0,5	13,1	1,6	2,3	0,5
Prato	Bolonhesa de atum c/ salada de alface ^{1,3,4}	966	230	8,3	1,2	26,1	1,5	12,0	0,9
Ovolactovegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,10,11}	1175	278	4,5	0,6	46,0	1,9	12,0	0,2
Salada	Salada de beterraba e couve branca	108	26	0,2	0,1	3,5	3,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	354	84	2,7	0,5	12,1	2,1	1,9	0,4
Prato	Bifanas em molho de tomate c/ arroz branco ¹²	797	190	5,8	1,4	18,5	0,2	14,8	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de feijão preto e legumes (pimento, abóbora e curgete) ^{9,10,11}	1011	238	3,1	0,4	42,3	0,6	9,8	0,1
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	383	91	3,0	0,5	13,3	1,7	2,2	0,6
Prato	Rissóis de carne c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1036	247	9,8	2,1	33,9	2,6	5,0	0,6
Ovolactovegetariana	Quiche de brócolos c/ arroz branco ^{1,3,6,7}	719	182	12,5	5,5	23,9	1,4	6,5	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	401	96	3,1	0,5	13,7	2,5	2,1	0,5
Prato	Perna de frango assada c/ macarrão c/ ervas aromáticas ^{1,3,12}	791	187	4,3	0,8	19,0	0,9	15,9	0,3
Ovolactovegetariana	Macarrão com cogumelos ^{1,3}	1219	287	1,7	0,5	56,0	2,2	8,4	0,2
Salada	Feijão verde salteado	526	128	11,3	1,7	3,4	2,5	1,7	0,4
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta									
Prato	Sande de bifana ^{1,3,6,7,12}	690	164	4,1	1,2	18,0	1,4	12,7	0,7

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, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de março de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	387	92	2,6	0,4	12,5	2,0	3,0	0,4
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ esparguete ^{1,3,6}	875	208	5,5	0,2	23,2	0,7	15,9	0,2
Salada	Feijão verde, milho e beterraba	214	51	1,3	0,0	5,1	1,1	3,8	0,5
Vegetariana	Estufado de beringela, curgete, pimento e grão c/ esparguete ¹	856	203	3,8	0,7	32,0	2,4	8,3	0,2
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	2,7	0,4	18,9	2,0	5,7	0,4
Prato	Medalhões de pescada estufados c/ molho de tomate e puré de batata ^{1,2,3,4,5,6,7,8,12}	674	161	7,2	1,8	12,5	0,6	11,1	0,5
Salada	Alface, cebola e cenoura	87	20	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Vegetariana	Gratinado de legumes c/ batata frita cubos no forno ^{1,5,6}	411	99	4,3	0,4	12,7	1,1	1,9	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	362	86	2,7	0,5	12,4	2,6	1,9	0,4
Prato	Omelete de forno com frango, cogumelos e legumes c/ arroz branco ³	657	157	5,2	1,2	16,6	0,7	9,8	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Omelete de cebola e salsa no forno c/ arroz branco ^{3,5,6}	941	224	8,8	1,8	26,3	0,4	8,8	0,4
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	353	84	2,7	0,5	12,0	1,5	2,1	0,4
Prato	Rojões à portuguesa ^{5,6,12}	774	185	9,2	2,4	13,9	0,2	10,6	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e repolho cozidos	120	28	0,4	0,1	3,0	2,8	1,9	0,4
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde c/ arroz branco	816	194	5,4	0,8	31,6	0,6	3,8	0,5
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	413	99	3,2	0,6	14,7	2,5	2,0	0,5
Prato	Massa de atum (macarrão c/ atum estufado) ^{1,3,4}	1134	270	9,3	1,4	31,0	1,2	13,8	1,0
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	167	40	0,3	0,1	4,9	2,8	2,5	0,4
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas c/ massa penne ^{1,6}	965	228	3,5	0,7	36,1	1,9	11,3	0,3
Sobremesa	Fruta época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



JOBRA
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de março de 2020
Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de favas com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	458	109	3,0	0,5	14,8	2,1	3,8	0,5
Prato	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de legumes ^{5,6}	644	154	7,4	0,9	19,6	0,6	1,8	0,0
Ovolactovegetariana	Pataniscas de curgete e cenoura c/ arroz de legumes ^{1,3,5,6}	952	227	8,9	1,2	31,2	1,0	4,5	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	433	103	3,4	0,6	15,0	2,7	2,0	0,5
Prato	Perna de frango corada c/ massa fusilli tricolor ^{1,3,12}	788	187	4,3	0,8	19,7	0,7	15,5	0,3
Ovolactovegetariana	Cogumelos salteados com cenoura baby c/ massa fusilli tricolor ^{1,3}	952	226	5,3	0,9	36,7	1,6	6,2	0,4
Salada	Salada de beterraba, curgete e milho	193	46	1,3	0,0	4,3	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	344	82	2,6	0,5	11,7	2,0	2,0	0,4
Prato	Empadão de carne ^{1,3,5,6,7,8,12}	950	227	12,3	4,3	15,7	0,9	13,3	0,5
Ovolactovegetariana	Empadas de legumes ^{1,3}	951	226	5,9	0,9	36,8	1,2	5,0	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	406	97	3,1	0,5	13,7	2,4	2,3	0,5
Prato	Arroz de carnes à portuguesa (feijão branco, penca, chouriço, carne de porco) ^{1,3,6,7}	908	216	9,2	2,8	19,2	0,7	13,1	0,3
Ovolactovegetariana	Salada de couscous com feijão branco, legumes grelhados e sultanas ^{1,6,8,9,10,11}	732	174	2,2	0,4	26,7	3,3	8,1	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Prato	Sande de pasta de atum c/ ovo ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	852	203	9,4	1,3	18,6	1,3	11,1	1,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

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. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas