

Semana 14

10 a 14 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura							
	Prato	263,1	62,9	3,4	0,5	5,4	4,7	2,9	0,2
	Prato	1736	414,9	8,8	1,3	48,4	1,4	34,3	0,6
	Salada	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes							
	Prato	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	2308,3	551,7	15,1	3,7	57,2	2,7	45,3	0,4
	Salada	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês							
	Prato	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	1472,4	351,9	0,5	0,1	53,6	4,9	31,7	5
	Salada	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de legumes							
	Prato	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	2136,8	510,6	12,1	3,3	62,8	0,2	35,8	1,5
	Salada	248,1	59,5	0,8	0	9,1	1,9	4,1	0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda							
	Prato	883,4	211,1	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
	Prato	1823,0	435,7	4,7	0,8	57,5	3,1	39,1	0,4
	Salada	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
	Sobremesa	319,7/820,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.