

Semana 6

5 a 9 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	1457,4	348,3	4,1	0,6	61,1	5,4	15,3	0,1
	Salada	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
	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 ¹							
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	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
	Prato	1415,6	338,3	4,9	0,8	60,5	5,7	11,6	0,3
	Salada	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
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)
Quarta-Feira	Sopa	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5,0	11,4	0,2
	Prato	1525,7	364,6	6,5	0,9	67,0	4,1	7,8	0,3
	Salada	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
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)
Quinta-Feira	Sopa	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	1426,6	340,9	4,9	0,8	61,3	6,5	11,4	0,2
	Salada	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
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)
Sexta-Feira	Sopa	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
	Salada	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
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 contém 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.