

Semana 1

1 a 5 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>12</sup>									
	Prato	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI	
	Salada	Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e esparguete <sup>1</sup>									
	Sobremesa	1641,6	392,3	5,2	0,9	66,9	5,4	17,9	0,2	FI	
	Pão	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FI	
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
		Pão de mistura <sup>1</sup>									
		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	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>									
	Prato	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	FI	
	Salada	1467,6	350,8	15,0	2,3	45,7	5,7	7,3	0,3	FI	
	Sobremesa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	FI	
	Pão	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FI	
		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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB