

Semana 3

23 a 27 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês							
	Prato	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Salada	1716,0	410,1	5,0	1,0	69,0	3,6	20,5	0,1
	Sobremesa	92,4	22,1	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1
	Pão	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		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)
Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes							
	Prato	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
	Salada	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2
	Sobremesa	165,4	39,6	0,5	0,0	6,7	1,8	2,2	0,0
	Pão	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		Pão de mistura <sup>1</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

Quarta-Feira	Sopa	FERIADO							
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa							
	Prato	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Salada	2304,1	550,7	7,2	0,8	94,9	7,3	24,0	0,3
	Sobremesa	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Pão	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 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	Creme de abóbora com feijão verde							
	Prato	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2
	Salada	1342,7	320,9	7,1	1,0	53,6	5,5	9,6	0,3
	Sobremesa	169,1	40,4	0,5	0,1	5,5	2,7	3,5	0,1
	Pão	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		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.