

Semana 6

15 a 19 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes							
	Prato	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Salada	3116,6	744,8	30,4	7,8	67,4	3,0	48,5	0,6
	Sobremesa	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
	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
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Espinafres							
	Prato	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
	Salada	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
	Sobremesa	145,3	34,7	0,3	0,1	4,8	4,0	3,5	0,0
	Pão	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda							
	Prato	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5,0	11,4	0,2
	Salada	1754,7	419,3	8,6	1,3	50,6	4,7	33,7	0,8
	Sobremesa	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
	Pão	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês							
	Prato	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Salada	2799,6	670,2	24,1	6,9	53,4	4,4	58,4	0,7
	Sobremesa	77,4	18,5	0,4	0,1	2,4	2,3	1,5	0,0
	Pão	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes							
	Prato	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Salada	l	351,9	0,5	0,1	53,6	4,9	31,7	5,0
	Sobremesa	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
	Pão	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
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 rijas, 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.