

Semana 7

22 a 26 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2
	Prato	2246,6	536,9	14,8	4,8	57,7	3,3	41,7	0,5
	Salada	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	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	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	1697,9	405,8	6,6	1,0	50,0	1,2	35,1	0,5
	Salada	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2
	Pão	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)
Quarta-Feira	Sopa	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
	Prato	2180,9	521,2	7,5	1,6	53,7	4,6	58,1	0,7
	Salada	74,8	17,9	0,4	0,1	2,2	1,8	1,6	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	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)
Quinta-Feira	Sopa	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	Prato	1823,0	435,7	4,7	0,8	57,5	3,1	39,1	0,4
	Salada	206,1	49,3	0,5	0,0	8,2	3,2	3,2	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	2229,02	532,69	11,01	3,12	64,69	1,62	41,92	0,43
	Salada	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	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 <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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.