

Semana 11

20 a 24 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-----------|----------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | 251,1 | 60 | 3,5 | 0,6 | 5,5 | 4,9 | 1,9 | 0,2 |
| | Prato | 1992,6 | 476,2 | 9,2 | 2,7 | 57,6 | 3,1 | 39,3 | 0,4 |
| | Salada | 89,2 | 21,4 | 0,4 | 0 | 3,3 | 3 | 1,5 | 0 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |
| 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 | 865,9 | 206,9 | 3,8 | 0,6 | 30,8 | 3,9 | 11,7 | 0,1 |
| | Prato | 1792,4 | 428,4 | 5,9 | 0,9 | 53,4 | 4,5 | 38,9 | 0,7 |
| | Salada | 223,3 | 53,6 | 0,8 | 0 | 9,2 | 2,1 | 2,6 | 0 |
| | Sobremesa | 319,7/431,2 | 76,4/103,0 | 0,5/3,1 | 0,2/1,3 | 16,9/14,8 | 16,7/14,8 | 1,1/4,1 | 0/0,1 |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |
| 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) |
|--|-----------|----------------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 268 | 64,1 | 3,7 | 0,6 | 5,4 | 4,8 | 2,5 | 0,4 |
| | Prato | 2207,2 | 527,5 | 5,9 | 1,4 | 56,9 | 2,5 | 60,1 | 0,6 |
| | Salada | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |
| 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 | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 |
| | Prato | 1959 | 468,2 | 5,8 | 0,9 | 63,8 | 0,6 | 38,4 | 0,8 |
| | Salada | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | 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 | | | | | | | |
| 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 | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33 | 5,3 | 12,1 | 0,2 |
| | Prato | 2392,6 | 571,8 | 18,5 | 6 | 58,2 | 6,5 | 41,8 | 0,5 |
| | Salada | 86,5 | 20,6 | 0,2 | 0 | 3,6 | 3,2 | 3 | 0,1 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |
| 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.