

Semana 14

11 a 15 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	288,8	69	3,4	0,5	6,9	5,8	3	0,2
	<b>Prato</b>	2384,6	567,5	15	1,5	83,3	2,5	23,4	1,5
	<b>Salada</b>	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0
	<b>Sobremesa</b>	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	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)
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	<b>Prato</b>	2377,9	568,3	12,5	3,4	6,6	5,6	49,2	0,6
	<b>Salada</b>	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	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)
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1
	<b>Prato</b>	1672,2	399,6	0,8	0,2	53,6	4,9	43,1	7,3
	<b>Salada</b>	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	<b>Sobremesa</b>	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
	<b>Pão</b>	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)
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2
	<b>Prato</b>	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,8
	<b>Salada</b>	248,1	59,5	0,8	0	9,1	1,9	4,1	0
	<b>Sobremesa</b>	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	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)
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	883,4	211,1	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
	<b>Prato</b>	1514,3	367,3	21,7	1,5	6	2,6	37,1	0,8
	<b>Salada</b>	223,3	53,6	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	<b>Sobremesa</b>	319,7/820,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1
	<b>Pão</b>	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, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.