

Semana 13

06 a 12 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	410.3	98.1	1.3	0.1	16.9	7.5	4.7	0.3	ET	
	Prato	1935.2	462.5	23.2	1.9	54.1	1.5	8.4	0.2	ET	
	Salada	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	3.9	0.0	ET	
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Terça-Feira	Sopa	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	ET	
	Prato	1558.5	372.5	13.5	3.1	30.1	2.7	31.9	0.4	ET	
	Salada	176.5	42.2	0.5	0.1	5.9	5.8	3.7	0.2	ET	
	Sobremesa	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 3,7	16,5/ 1,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1	ET	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa									ET	
	Prato	FERIADO									ET
	Salada									ET	
	Sobremesa									ET	
	Pão									ET	
Quinta-Feira	Sopa	332.7	79.5	1.2	0.2	15.0	5.0	2.0	0.2	ET	
	Prato	1046.9	250.2	12.0	2.4	22.4	1.7	12.7	0.3	ET	
	Salada	136.9	32.7	0.3	0.1	5.1	5.1	2.5	0.2	ET	
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET	
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3	ET	
	Prato	2158.2	515.8	17.3	3.7	42.1	8.3	47.3	1.2	ET	
	Salada	188.9	4.5	0.0	0.0	8.7	8.2	2.8	0.3	ET	
	Sobremesa	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	ET	
	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.