

Semana 10

15 a 19 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	418.3	100.0	1.6	0.2	18.6	8.0	2.9	0.3	FT
	Prato	1559.7	372.5	15.6	3.3	32.4	2.9	24.5	1.8	FT
	Salada	216.1	51.7	0.6	0.0	8.7	3.0	3.1	0.1	FT
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	332.7	79.5	1.2	0.2	15.0	5.0	2.0	0.2	FT
	Prato	1480.1	353.7	11.1	2.4	30.8	9.0	32.2	0.6	FT
	Salada	250.2	59.9	0.6	0.0	10.1	2.2	3.5	0.1	FT
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	FT
	Prato	2181.5	521.4	20.4	6.1	49.5	2.4	33.8	0.6	FT
	Salada	212.5	50.9	0.7	0.0	8.6	1.2	2.6	0.0	FT
	Sobremesa	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	349.7	83.6	1.3	0.2	15.9	6.4	2.1	0.3	FT
	Prato	1466.3	350.5	9.5	1.5	36.1	2.0	29.2	0.6	FT
	Salada	141.1	33.7	0.3	0.1	5.1	4.4	2.9	0.1	FT
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	429.7	102.7	1.6	0.2	18.0	6.6	4.1	0.2	FT
	Prato	2195.4	524.7	12.1	3.3	57.2	2.7	45.3	0.3	FT
	Salada	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3	FT
	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	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
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 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.