

Semana 3

27 de setembro a 01 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3	FT
	Prato	1946.0	465.1	21.6	4.8	37.8	6.8	20.2	0.5	FT
	Salada	172.0	41.1	0.5	0.1	5.2	4.6	4.3	0.0	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.								
Terça-Feira	Sopa	352.0	84.1	1.8	0.2	13.9	5.0	3.0	0.7	FT
	Prato	2214.1	528.7	25.1	4.6	41.8	1.9	33.0	0.4	FT
	Salada	146.6	35.0	0.4	0.0	5.5	5.4	2.6	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	519.9	159.0	1.7	0.2	29.4	8.7	6.5	0.4	FT
	Prato	1322.0	316.0	8.5	1.2	28.7	6.8	30.5	0.7	FT
	Salada	321.4	77.0	0.8	0.0	12.9	5.0	4.7	0.2	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.								
Quinta-Feira	Sopa	356.4	85.2	1.3	0.2	15.7	5.1	2.6	0.3	FT
	Prato	1613.7	385.7	16.0	4.4	30.1	2.7	29.5	0.4	FT
	Salada	184.1	44.0	0.2	0.0	7.0	6.2	4.0	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	349.7	83.6	1.3	0.2	15.9	6.4	2.1	0.3	FT
	Prato	1510.9	361.1	9.4	1.3	43.3	5.6	24.8	0.4	FT
	Salada	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FT
	Sobremesa	313.6/ 316.0	74.9/ 75.0	0.5/ 0.2	0.2/ 0.0	16.9/ 16.3	16.7/ 16.1	1.1/ 2.0	0.0/ 0.1	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 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.