

Semana 1

4 a 8 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	497.3	118.9	1.6	0.2	19.8	9.7	6.5	0.3	FI
	Prato	2035.5	477.5	20.2	1.0	53.7	0.4	19.5	0.2	FI
	Salada	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	3.9	0.0	FI
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
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	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1	FI
	Prato	1442.2	344.7	9.3	1.5	30.1	2.7	34.2	0.3	FI
	Salada	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
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)	
Quarta-Feira	Sopa	380.3	105.7	1.6	0.2	19.7	8.1	3.3	0.2	FI
	Prato	1221.7	277.2	0.2	0.1	49.6	6.2	17.9	2.6	FI
	Salada	170.0	40.6	0.5	0.1	6.5	5.9	3.0	0.0	FI
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
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	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	FI
	Prato	2262.1	540.6	16.0	3.6	52.7	4.7	45.4	1.0	FI
	Salada	214.7	51.3	0.5	0.1	7.6	7.2	4.4	0.1	FI
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
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	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.5	FI
	Prato	1331.7	318.3	7.9	1.1	33.9	2.0	27.5	0.4	FI
	Salada	184.1	44.0	0.2	0.0	7.0	6.0	4.0	0.1	FI
	Sobremesa	313.6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FI
	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, 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.