

Semana 11

18 a 22 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	374.3	89.5	1.4	0.2	16.5	6.9	2.8	0.2	FT
	Prato	1477.4	353.1	11.9	2.9	30.3	2.7	30.5	0.4	FT
	Salada	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3	FT
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	389.3	93.0	1.3	0.2	16.3	5.7	4.0	0.2	FT
	Prato	1062.7	254.0	6.8	1.0	27.1	3.1	20.6	0.4	FT
	Salada	220.0	52.7	0.6	0.1	7.1	4.5	4.9	0.0	FT
	Sobremesa	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	FT
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	310.1	74.1	1.9	0.3	11.4	2.5	2.7	0.5	FT
	Prato	1797.9	429.7	10.4	1.9	42.3	2.9	40.5	0.8	FT
	Salada	170.0	40.6	0.5	0.1	6.5	5.9	3.0	0.0	FT
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	498.5	119.1	5.0	1.4	13.2	4.1	5.4	0.7	FT
	Prato	1305.8	346.3	9.5	1.3	33.9	4.2	30.5	0.7	FT
	Salada	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1	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	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	327.8	78.3	1.7	0.3	13.3	5.7	2.7	0.1	FT
	Prato	2163.3	517.0	16.2	4.0	52.7	4.7	38.9	1.0	FT
	Salada	116.7	27.9	0.3	0.0	4.0	3.8	2.4	0.1	FT
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.