

Semana 8

28 de outubro a 1 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1940.8	463.8	20.0	2.0	40.9	1.5	28.2	1.3	<a href="#">FT</a>
	Salada	15.6	42.0	0.5	0.1	5.6	5.4	3.9	0.1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	417.2	99.7	1.9	0.2	16.4	5.4	4.1	0.5	<a href="#">FT</a>
	Prato	1558.5	372.5	13.5	3.1	30.1	2.7	31.9	0.4	<a href="#">FT</a>
	Salada	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1	<a href="#">FT</a>
	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1417.7	353.7	14.0	2.2	27.0	0.6	28.8	0.4	<a href="#">FT</a>
	Salada	176.5	42.2	0.5	0.1	5.9	5.8	3.7	0.2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1797.9	429.7	10.4	1.9	42.3	2.9	40.5	0.8	<a href="#">FT</a>
	Salada	129.4	30.9	0.6	0.1	4.1	3.8	2.5	0.0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

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.