

Semana 1

9 a 13 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	332.7	79.5	1.2	0.2	15.0	5.0	2.0	0.2	<a href="#">FI</a>
	Prato	1643.4	392.7	4.7	0.8	69.4	3.4	16.2	0.2	<a href="#">FI</a>
	Salada	176.5	42.2	0.5	0.1	5.9	5.8	3.7	0.2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.5	<a href="#">FI</a>
	Prato	1538.0	367.5	6.6	3.8	66.8	3.3	7.6	0.2	<a href="#">FI</a>
	Salada	225.9	54.1	0.4	0.0	10.0	4.0	2.8	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313.6/372.3	74.9/89.0	0.5/0.0	0.2/0.0	16.5/16.3	16.3/0.0	1.1/22.2	0.0/0.0	<a href="#">FI</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="#">FI</a>
	Prato	1492.9	356.8	4.8	0.8	63.6	8.2	13.3	0.2	<a href="#">FI</a>
	Salada	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	439.6	105.1	1.9	0.2	19.7	8.3	2.4	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1450.3	346.6	3.7	0.6	61.8	6.2	15.0	0.3	<a href="#">FI</a>
	Salada	119.1	28.5	0.3	0.0	3.9	3.5	2.8	0.0	<a href="#">FI</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="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	300.5	71.8	1.4	0.2	13.0	3.7	1.8	0.1	<a href="#">FI</a>
	Prato	1448.9	346.3	6.6	1.0	63.4	0.6	6.4	0.2	<a href="#">FI</a>
	Salada	249.4	59.7	0.4	0.0	11.5	5.8	2.6	0.3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
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 contém 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB