

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	FI
	Prato	1643.4	392.7	4.7	0.8	69.4	3.4	16.2	0.2	FI
	Salada	176.5	42.2	0.5	0.1	5.9	5.8	3.7	0.2	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.										
Terça-Feira	Sopa	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.5	FI
	Prato	1538.0	367.5	6.6	3.8	66.8	3.3	7.6	0.2	FI
	Salada	225.9	54.1	0.4	0.0	10.0	4.0	2.8	0.1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
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	FI
	Prato	1492.9	356.8	4.8	0.8	63.6	8.2	13.3	0.2	FI
	Salada	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	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.										
Quinta-Feira	Sopa	439.6	105.1	1.9	0.2	19.7	8.3	2.4	0.3	FI
	Prato	1450.3	346.6	3.7	0.6	61.8	6.2	15.0	0.3	FI
	Salada	119.1	28.5	0.3	0.0	3.9	3.5	2.8	0.0	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.										
Sexta-Feira	Sopa	300.5	71.8	1.4	0.2	13.0	3.7	1.8	0.1	FI
	Prato	1448.9	346.3	6.6	1.0	63.4	0.6	6.4	0.2	FI
	Salada	249.4	59.7	0.4	0.0	11.5	5.8	2.6	0.3	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.										

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB