

Semana 10

11 a 15 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 332.7 | 79.5 | 1.2 | 0.2 | 15.0 | 5.0 | 2.0 | 0.2 | FI |
| | Prato | 1097.7 | 262.3 | 3.4 | 0.5 | 51.3 | 3.7 | 5.4 | 0.2 | FI |
| | Salada | 250.2 | 59.9 | 0.6 | 0.0 | 10.1 | 2.2 | 3.5 | 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 | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | 359.3 | 85.9 | 1.8 | 0.2 | 14.2 | 5.3 | 3.1 | 0.6 | FI |
| | Prato | 1355.1 | 323.9 | 4.8 | 0.8 | 57.8 | 3.2 | 10.8 | 0.2 | FI |
| | Salada | 212.5 | 50.9 | 0.7 | 0.0 | 8.6 | 1.2 | 2.6 | 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 | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | 442.7 | 105.8 | 1.7 | 0.3 | 19.4 | 9.8 | 3.5 | 0.2 | FI |
| | Prato | 1994.5 | 476.7 | 7.4 | 1.1 | 79.0 | 3.8 | 21.4 | 0.3 | FI |
| | Salada | 141.1 | 33.7 | 0.3 | 0.1 | 5.1 | 4.4 | 2.9 | 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 | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | 429.7 | 102.7 | 1.6 | 0.2 | 18.0 | 6.6 | 4.1 | 0.2 | FI |
| | Prato | 912.7 | 218.1 | 4.0 | 0.6 | 37.4 | 3.1 | 6.7 | 0.2 | FI |
| | Salada | 188.6 | 45.1 | 0.2 | 0.0 | 7.6 | 7.5 | 3.4 | 0.3 | 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 | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | 287.3 | 98.5 | 1.4 | 0.1 | 19.2 | 4.7 | 13.0 | 0.2 | FI |
| | Prato | 1517.5 | 362.7 | 6.8 | 1.0 | 62.5 | 9.3 | 11.6 | 0.4 | FI |
| | Salada | 280.0 | 67.1 | 0.8 | 0.0 | 11.29 | 3.26 | 3.8 | 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 | | | | | | | | |

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 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB