

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, 13Tremçoço, 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