

Semana 4

24 a 28 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-------------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 |
| | Prato | 1935,2 | 462,5 | 23,2 | 1,9 | 54,1 | 1,5 | 8,4 | 0,2 |
| | Vegetariano | 1643,4 | 392,7 | 4,7 | 0,8 | 69,4 | 3,4 | 16,2 | 0,2 |
| | Salada | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-------------|-----------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa | 389,3 | 93,0 | 1,3 | 0,2 | 16,3 | 5,7 | 4,0 | 0,2 |
| | Prato | 1332,9 | 318,6 | 4,0 | 1,0 | 28,4 | 1,2 | 41,5 | 0,6 |
| | Vegetariano | 1184,7 | 304,9 | 8,2 | 1,0 | 44,1 | 5,4 | 12,8 | 0,2 |
| | Salada | 181,6 | 64,8 | 1,0 | 0,2 | 6,9 | 5,4 | 7,2 | 0,0 |
| | Sobremesa | 313,6/ 327,46 | 74,9/ 78,0 | 0,52/ 0,72 | 0,2/ 0,08 | 16,51/ 18,29 | 16,3/ 18,29 | 1,13/ 0,40 | 0,03/ 0,02 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--|-------------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 310,1 | 74,1 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 2,5 | 2,7 | 0,5 |
| | Prato | 1646,5 | 393,5 | 12,0 | 2,1 | 30,1 | 2,7 | 40,5 | 0,5 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 | 1,2 |
| | Salada | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-------------|-----------------------------|----------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 |
| | Prato | 1558,5 | 372,5 | 13,5 | 3,1 | 30,1 | 2,7 | 31,9 | 0,4 |
| | Vegetariano | 2656,6 | 635,0 | 37,7 | 5,4 | 46,2 | 11,2 | 27,1 | 0,2 |
| | Salada | 214,7 | 51,3 | 0,5 | 0,1 | 7,6 | 7,2 | 4,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6/ 610,3 | 74,9/ 145,8 | 0,5/ 1,7 | 0,2/ 0,9 | 16,5/ 27,6 | 16,3/ 12,0 | 1,1/ 4,7 | 0,0/ 0,1 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-------------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 |
| | Prato | 1466,3 | 350,5 | 9,5 | 1,5 | 36,1 | 2,0 | 29,2 | 0,6 |
| | Vegetariano | 1562,8 | 373,5 | 9,4 | 1,6 | 46,3 | 12,6 | 25,6 | 0,4 |
| | Salada | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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 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. - Lipídios. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.