

Semana 2

25 a 29 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	1365,3	326,2	15,0	4,6	29,3	4,2	17,8	1,0
	Vegetariano	943,7	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,0
	Salada	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3
	Prato	1833,7	438,3	16,4	2,3	43,4	3,5	28,3	0,6
	Vegetariano	2178,5	520,7	17,4	2,4	73,3	4,3	15,7	0,2
	Salada	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	1142,1	273,0	5,9	0,9	45,0	3,8	8,8	0,2
	Salada	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0
	Sobremesa	313,6/372,3	74,9/89,0	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/22,2	0,0/0,0
	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)
Sexta-Feira	Sopa	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5
	Prato	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4
	Vegetariano	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	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.