

Semana 4

26 a 30 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FI
	Prato	1469,2	351,2	14,9	2,3	46,0	6,1	7,2	0,2	FI
	Salada	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	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								
<p style="text-align: center;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FI
	Prato	1964,9	469,6	9,3	1,5	70,7	10,7	24,4	0,3	FI
	Salada	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	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								
<p style="text-align: center;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	1519,6	363,0	14,8	6,8	47,8	6,6	7,5	0,2	FI
	Salada	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	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								
<p style="text-align: center;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FI
	Prato	1286,3	306,7	9,3	1,5	34,2	3,5	20,3	0,3	FI
	Salada	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
<p style="text-align: center;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FI
	Prato	1933,0	462,0	8,4	1,0	77,3	3,4	18,5	0,1	FI
	Salada	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	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								
<p style="text-align: center;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										

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, 13Tremoço, 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB