

Semana 5

11 a 15 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	314,4	75,1	1,4	0,2	13,2	5,7	2,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1817,7	434,3	19,7	2,0	35,2	1,5	27,1	1,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	172,2	41,2	0,4	0,1	6,0	3,5	3,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	218,5	52,3	0,5	0,0	8,6	2,7	3,5	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> 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 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.