

Semana 8

1 a 5 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa									ET	
	Prato	FERIADO									ET
	Salada									ET	
	Sobremesa									ET	
	Pão									ET	
Terça-Feira	Sopa	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	ET	
	Prato	2022,0	483,2	17,1	2,7	45,2	5,9	36,1	1,8	ET	
	Salada	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	ET	
	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	ET	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	ET	
	Prato	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	ET	
	Salada	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	ET	
	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	ET	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	ET	
	Prato	1964,7	469,6	20,3	3,1	34,5	3,0	36,4	0,5	ET	
	Salada	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	ET	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	ET	
	Prato	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	ET	
	Salada	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	ET	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET	
	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 rijá, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.