

Semana 11

27 a 30 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	1207,8	461,2	23,1	1,9	54,0	1,4	8,4
	Vegetariano	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0
	Prato	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5
	Vegetariano	1184,7	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8
	Salada	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2
	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
	Pão	Pão de mistura ¹						

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8
	Prato	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9
	Vegetariano	2656,6	635,0	37,7	5,4	46,2	11,2	27,1
	Salada	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4
	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
	Pão	Pão de mistura ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4
	Prato	1466,3	350,5	9,5	1,5	36,1	2,0	29,2
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹						

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Semer sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 (a informação disponibilizada pelos fornecedores).

Legenda: VE - Valor Energético; Lip. - Lipídios; AG Sat. - Ácidos Gorduros Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Prot. - Proteínas