

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, 11Semer 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 (a informação disponibilizada pelos fornecedores).

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

20 a 24 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0
	Prato	1680,7	401,7	19,5	6,3	33,2	1,5	22,4
	Vegetariano	2453,6	586,4	19,5	2,7	68,9	6,4	32,3
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	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
	Pão	Pão de mistura ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1
	Prato	1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1
	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)	
Quarta-Feira	Sopa	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	
	Prato	2299,1	549,5	29,3	6,0	34,8	0,6	35,0	
	Salada	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	
	Pão	Pão de mistura ¹							Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quinta-Feira	Sopa	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5
	Prato	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1
	Prato	1443,4	345,0	13,4	2,5	24,0	2,0	31,4
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4
	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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Semer 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 (a informação disponibilizada pelos fornecedores).

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.