

Semana 13

28 de março a 1 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5
	Prato	1940,8	463,8	20,3	2,0	40,9	1,5	28,2
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9
	Sobremesa	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0
	Prato	1905,0	399,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8
	Vegetariano	1583,0	378,3	12,5	1,7	40,9	6,5	24,9
	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	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Quarta-Feira	Sopa	399,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1
	Prato	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0
	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	Pode 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	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0
	Prato	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2
	Vegetariano	2303,6	581,0	27,0	3,7	54,8	6,9	28,7
	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	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5
	Prato	1460,5	349,1	15,9	2,3	24,2	2,1	26,3
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	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 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 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 Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.