

Semana 3

2 a 6 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8
	Prato	2390,6	560,5	23,0	1,7	64,7	1,4	21,7
	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	313,6/327,5	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						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0
	Prato	1505,0	359,7	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	Pão de mistura ¹						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4
	Prato	1480,3	353,8	11,5	1,8	29,0	6,9	32,8
	Vegetariano	2377,7	568,6	8,7	1,4	92,4	14,9	28,2
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1
	Sobremesa	313,6/372,3	74,9/89,0	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/22,2
	Pão	Pão de mistura ¹						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8
	Prato	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5
	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						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8
	Prato	1708,3	408,2	10,2	1,7	45,6	8,1	32,7
	Vegetariano	1097,7/1259,3	262,3/301	3,4/8,3	0,5/1,3	51,3/40,5	3,7/10,1	5,4/15,5
	Salada	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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 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.