

Semana 7

30 de maio a 3 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 | 1690,5 | 438,3 | 17,8 | 2,7 | 38,6 | 4,5 | 30,3 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 |
| | 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. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) |
|--|-------------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 |
| | Prato | 1458,7 | 347,5 | 7,7 | 1,3 | 50,9 | 2,9 | 17,4 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 |
| | 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. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) |
|--|-------------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 |
| | Prato | 1468,3 | 350,9 | 8,4 | 1,4 | 39,8 | 5,8 | 27,7 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 |
| | Sobremesa | 313,6/414,7 | 74,9/99,1 | 0,5/3,6 | 0,2/1,5 | 16,5/12,1 | 16,3/12,1 | 1,1/4,9 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | |
| 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 | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 |
| | Prato | 1458,7 | 347,5 | 7,7 | 1,3 | 50,9 | 2,9 | 17,4 |
| | Vegetariano | 2035,5 | 477,5 | 20,2 | 1,0 | 53,7 | 0,4 | 19,5 |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 |
| | 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. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) |
|--|-------------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa | 439,6 | 105,1 | 1,9 | 0,2 | 19,7 | 8,3 | 2,4 |
| | 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 | 149,9 | 57,2 | 1,2 | 0,2 | 5,3 | 4,9 | 6,6 |
| | 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 contém 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.