

Semana 4

9 a 13 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0
	Prato	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5
	Vegetariano	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8
	Salada	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8
	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	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5
	Prato	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7
	Vegetariano	2659,0	614,0	26,6	3,7	58,6	13,2	34,1
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	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	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7
	Prato	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6
	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	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0
	Sobremesa	313,6/1240,3	74,9/296,0	0,5/16,4	0,2/9,2	16,5/32,6	16,3/32,6	1,1/5,4
	Pão	Pão de mistura ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Sexta-Feira	Sopa	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7
	Prato	2269,5	543,3	29,3	6,0	33,8	2,2	34,5
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5
	Salada	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8
	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, 13Tremço, 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.