

Semana 6

19 a 23 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com cenoura ¹²								
	Prato	314,4	75,1	1,4	0,2	13,2	5,7	2,5	0,2	
	Salada	1782,6	426,0	20,8	4,7	34,6	3,0	24,2	0,4	
	Sobremesa	172,2	41,2	0,4	0,1	6,0	3,5	3,5	0,1	
	Pão	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	0,0/ 0,0	
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)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²								
	Prato	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	
	Salada	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	
	Sobremesa	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
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)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ¹²								
	Prato	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	
	Salada	1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	
	Sobremesa	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	
	Pão	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	0,0/ 0,1	
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)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura ¹²								
	Prato	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	
	Salada	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4	
	Sobremesa	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
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)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²								
	Prato	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	
	Salada	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5	
	Sobremesa	218,5	52,3	0,5	0,0	8,6	2,7	3,5	0,0	
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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