

Semana 1

14 a 18 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FT
	Prato	1404,0	335,6	8,6	1,3	47,6	4,6	15,4	0,3	FT
	Salada	313,5	75,5	0,6	0,0	14,0	5,4	1,8	0,1	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	773,2	184,8	8,2	1,3	21,4	7,1	6,3	0,2	FT
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	1940,9	464,3	8,7	1,4	73,3	8,4	21,5	0,3	FT
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	313,6 / 327,46	74,9 / 78,0	0,52 / 0,72	0,2 / 0,08	16,51 / 18,29	16,3 / 18,29	1,13 / 0,40	0,03 / 0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	FT
	Salada	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	FT
	Prato	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	FT
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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, 11Sementes de 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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