

Semana 6

8 a 12 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	1469,2	351,2	14,9	2,3	46,0	6,1	7,2	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	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	0,0/0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FI</a>
	Prato	1964,9	469,6	9,3	1,5	70,7	10,7	24,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	2468,1	589,9	26,3	3,7	61,1	13,7	26,4	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1286,3	306,7	9,3	1,5	34,2	3,5	20,3	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<a href="#">FI</a>
	Prato	1933,0	462,0	8,4	1,0	77,3	3,4	18,5	0,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
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, 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB