

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.

Semana 10

8 a 12 de março

		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	FI
	Prato	1959,2	468,2	8,2	1,3	75,5	7,1	21,4	0,2	FI
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	FI
	Prato	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1	FI
	Salada	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	2052,7	490,6	15,3	2,2	66,5	10,5	20,4	0,4	FI
	Salada	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	948,8	226,8	8,3	1,3	30,6	2,8	6,7	0,1	FI
	Salada	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	FI
	Prato	1808,2	431,9	8,7	1,4	63,6	9,1	22,3	0,3	FI
	Salada	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										