

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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

## Semana 11

## 15 a 19 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	1508,0	360,4	9,6	1,5	49,3	10,1	18,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	0,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Terça-Feira	Sopa	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	2255,4	538,9	15,1	6,8	75,2	6,6	22,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Quarta-Feira	Sopa	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	994,1	237,6	8,2	1,2	33,3	5,3	7,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Quinta-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
Sexta-Feira	Sopa	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	1803,3	431,1	8,8	1,3	64,0	4,7	22,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<a href="#">FT</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="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								