

Semana 2

25 a 29 de abril

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Feriado | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | 1365,3 | 326,2 | 15,0 | 4,6 | 29,3 | 4,2 | 17,8 | 1,0 |
| | Salada | 184,1 | 44,0 | 0,2 | 0,0 | 7,0 | 6,0 | 4,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura 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) |
|--------------|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,3 |
| | Prato | 1833,7 | 438,3 | 16,4 | 2,3 | 43,4 | 3,5 | 28,3 | 0,6 |
| | Salada | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura 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 | 439,6 | 105,1 | 1,9 | 0,2 | 19,7 | 8,3 | 2,4 | 0,3 |
| | Prato | 1558,5 | 372,5 | 13,5 | 3,1 | 30,1 | 2,7 | 31,9 | 0,4 |
| | Salada | 149,9 | 57,2 | 1,2 | 0,2 | 5,3 | 4,9 | 6,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | 313,6 / 372,3 | 74,9 / 89,0 | 0,5 / 0,0 | 0,2 / 0,0 | 16,5 / 0,0 | 16,3 / 0,0 | 1,1 / 22,2 | 0,0 / 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura 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) |
|-------------|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | 310,1 | 74,1 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 2,5 | 2,7 | 0,5 |
| | Prato | 1259,8 | 301,1 | 8,9 | 1,4 | 28,0 | 2,3 | 26,6 | 0,4 |
| | Salada | 139,0 | 33,2 | 0,2 | 0,0 | 5,7 | 5,7 | 2,3 | 0,2 |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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, 13Tremçoço, 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.