

Semana 12

29 de novembro a 03 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	250,84	119,59	1,6	0,144	23,18	3,59	24,531	0,317
	Prato	2007	479,7	22,1	2,8	57,9	3,6	10,7	1,1
	Salada	15,6	41,964	0,53	0,11	5,64	5,35	3,92	0,1028
	Sobremesa	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03
	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)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	#REF!	380,34	90,896	1,5	0,244	17,07	8,09	2,381	0,347
	Prato	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Salada	184,1	43,995	0,2	0	6,95	6,23	3,96	0,1193
	#REF!	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03
	#REF!	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)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	#REF!								
	Prato	FERIADO							
	Salada								
	#REF!								
	#REF!								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	#REF!	391,74	93,62	1,5	0,264	17,05	7,33	3,14	0,3415
	Prato	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5	28,2	1,3
	Salada	176,5	42	0,5	0,1	5,85	5,8	3,7	0,2213
	#REF!	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	#REF!	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	#REF!	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4
	Prato	1697,7	405,7	13,8	3,3	32,6	9,6	37,4	0,5
	Salada	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
	#REF!	313,6/714,0	74,9/170,6	0,52/2,10	0,2/1,15	16,51/31,7	16,3/12,19	1,13/5,8	0,03/0,1
	#REF!	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.