

Semana 1

18 a 22 de abril

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato Vegetariano	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Salada	2126,1	508,1	14,7	2,2	72,5	5,0	19,5	0,5
	Sobremesa	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		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	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2
	Prato Vegetariano	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Salada	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Sobremesa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		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	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato Vegetariano	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Salada	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Sobremesa	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		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	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato Vegetariano	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Salada	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Sobremesa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Pão	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
	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 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.