

Semana 4

25 a 29 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 524.1 | 125.3 | 1.6 | 0.3 | 23.6 | 7.2 | 4.0 | 0.2 | FT |
| | Prato | 1469.2 | 351.2 | 14.9 | 2.3 | 46.0 | 6.1 | 7.2 | 0.2 | FT |
| | Salada | 328.0 | 78.5 | 0.7 | 0.1 | 13.2 | 4.1 | 4.8 | 0.1 | FT |
| | Sobremesa | 313.6 | 74.9 | 0.5 | 0.2 | 16.5 | 16.3 | 1.1 | 0.0 | FT |
| | 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) | |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | 442.7 | 105.8 | 1.7 | 0.3 | 19.4 | 9.8 | 3.5 | 0.2 | FT |
| | Prato | 1964.9 | 469.6 | 9.3 | 1.5 | 70.7 | 10.7 | 24.4 | 0.3 | FT |
| | Salada | 182.1 | 43.5 | 0.2 | 0.0 | 8.3 | 7.5 | 2.6 | 0.1 | FT |
| | Sobremesa | 313.6 | 74.9 | 0.5 | 0.2 | 16.5 | 16.3 | 1.1 | 0.0 | FT |
| | 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 | 612.3 | 146.3 | 1.8 | 0.2 | 26.7 | 8.9 | 5.7 | 0.3 | FT |
| | Prato | 1830.5 | 437.5 | 19.0 | 2.6 | 39.8 | 10.7 | 26.3 | 0.3 | FT |
| | Salada | 204.2 | 48.8 | 0.8 | 0.1 | 7.2 | 6.8 | 3.6 | 0.0 | FT |
| | 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 | FT |
| | 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 | 374.3 | 89.5 | 1.4 | 0.2 | 16.5 | 6.9 | 2.8 | 0.2 | FT |
| | Prato | 1448.1 | 346.1 | 9.2 | 1.4 | 47.3 | 8.1 | 17.6 | 0.3 | FT |
| | Salada | 199.0 | 47.6 | 0.5 | 0.1 | 6.9 | 6.9 | 4.0 | 0.3 | FT |
| | Sobremesa | 313.6 | 74.9 | 0.5 | 0.2 | 16.5 | 16.3 | 1.1 | 0.0 | FT |
| | 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 | 416.3 | 99.5 | 1.6 | 0.3 | 17.7 | 8.0 | 3.7 | 0.2 | FT |
| | Prato | 2312.0 | 552.6 | 15.5 | 2.3 | 79.3 | 7.1 | 22.1 | 0.4 | FT |
| | Salada | 286.8 | 68.5 | 1.7 | 0.4 | 8.9 | 7.6 | 4.8 | 0.1 | FT |
| | 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 | FT |
| | 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, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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: Capitações 2.º e 3.º CEB