

Semana 3

27 de setembro a 01 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²									FT
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3		
	Salada	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5		
	Sobremesa	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0		
	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 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)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²									FT
	Prato	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7		
	Salada	2214,1	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4		
	Sobremesa	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1		
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0		
		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)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}									FT
	Prato	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4		
	Salada	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7		
	Sobremesa	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2		
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0		
		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)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros ¹²									FT
	Prato	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3		
	Salada	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,4		
	Sobremesa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1		
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0		
		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	Sopa	Feijão-verde ¹²									FT
	Prato	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3		
	Salada	1510,9	361,1	9,4	1,3	43,3	5,6	24,8	0,4		
	Sobremesa	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0		
	Pão	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1		
		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.