

Semana 7

25 a 29 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FI
	Prato	1940.8	463.8	20.0	2.0	40.9	1.5	28.2	1.3	FI
	Salada	15.6	42.0	0.5	0.1	5.6	5.4	3.9	0.1	FI
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	410.3	98.1	1.3	0.1	16.9	7.5	4.7	0.3	FI
	Prato	1249.6	298.6	12.1	3.3	23.5	2.6	23.4	0.3	FI
	Salada	114.1	27.3	0.2	0.0	3.6	3.4	2.8	0.1	FI
	Sobremesa	313.6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	349.7	83.6	1.3	0.2	15.9	6.4	2.1	0.3	FI
	Prato	975.7	233.2	5.7	0.8	23.8	5.1	21.3	0.3	FI
	Salada	188.0	44.9	0.4	0.0	7.1	7.1	3.5	0.2	FI
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	463.1	110.7	2.0	0.2	20.7	11.6	2.9	0.4	FI
	Prato	2163.3	517.0	16.2	4.0	52.7	4.7	38.9	1.0	FI
	Salada	139.0	33.2	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	0.2	FI
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	417.7	99.8	1.4	0.2	17.6	6.6	4.2	0.3	FI
	Prato	1413.8	337.9	9.0	1.3	37.0	-0.6	25.8	0.5	FI
	Salada	138.2	33.0	0.5	0.0	3.9	3.4	3.4	0.1	FI
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

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 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.