



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2



Semana 8

1 a 5 de novembro

Segunda-Feira	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Pão	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
						FERIADO							
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	458,2	109,5	1,5	0,3	16,6	4,1	0,2	7,1			
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)</sup> , Esparguete com ervilhas <sup>(1)</sup>	1665,4	398,0	13,2	4,0	32,9	34,1	0,5	3,0			
	Salada	Alface, cenoura e pimento	138,4	33,1	0,4	0,0	3,7	2,2	0,1	3,5			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8			
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	441,4	105,5	1,5	0,1	15,7	3,8	0,3	7,3			
	Prato	Barrinhas de pescada douradas <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com arroz de cenoura	2132,5	509,7	17,1	1,6	57,7	25,6	2,0	6,7			
	Salada	Couve-roxa, milho e tomate	280,6	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,1	4,9			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4			
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	514,1	122,9	1,6	0,2	18,1	5,4	0,3	5,0			
	Prato	Frango assado c/ massa cotelinhos <sup>(1)</sup>	2055,1	491,2	21,0	4,9	42,9	31,1	0,4	3,2			
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8			
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com couve-branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	318,7	76,2	1,6	0,3	8,1	4,1	0,2	7,4			
	Prato	Pescada gratinada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas e Feijão-verde cozido	1139,4	272,3	8,7	1,3	23,0	23,6	0,5	3,3			
	Salada	Milho, pepino e tomate	172,9	41,3	0,5	0,1	4,8	2,7	0,0	2,8			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte <sup>(7)</sup>	281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6			
	Pão	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoin, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2



Semana 9

8 a 12 de novembro

Segunda-Feira	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Pão	VE (KJ) VE (Kcal) Lip. (g) AG Sat. (g) HC (g) Prot. (g) Sal (g) Açúcar (g)							
						286,7	68,5	1,9	0,3	6,9	3,5	0,2	6,1
	Abóbora com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>					2047,5	489,4	21,2	2,1	37,2	33,2	1,5	6,0
	Massa com atum, cenoura e ervilhas <sup>(1)(4)</sup>					168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
	Beterraba, cenoura e tomate					281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Fruta da época (min. 3 variedades)					Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
	Pão de mistura <sup>(1)</sup>												
Terça-Feira	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Pão	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
						537,2	128,4	1,5	0,2	19,7	5,9	0,2	6,3
	Lentilhas e couve-portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>					1691,0	404,2	19,7	5,7	28,7	26,8	0,5	1,3
	Carne de porco assada (fatiada), Massa fusilli com cogumelos <sup>(1)(12)</sup>					168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9
	Cenoura, couve-roxa e pepino					281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Fruta da época (min. 3 variedades)					Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
	Pão de mistura <sup>(1)</sup>												
Quarta-Feira	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Pão	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
						283,8	67,8	1,6	0,3	7,9	2,9	0,2	6,7
	Creme de alho francês com cenoura e curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>					1066,9	255,0	7,5	1,1	22,3	22,9	0,5	3,0
	Abrótea assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas					198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	Alface, cenoura e milho					281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada					Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
	Pão de mistura <sup>(1)</sup>												
Quinta-Feira	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Pão	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
						372,4	89,0	1,3	0,2	14,3	2,7	0,2	5,4
	Feijão-verde com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>					1853,0	443,0	15,0	6,0	41,0	29,0	1,0	2,6
	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com arroz					120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Alface, pepino e tomate					281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Fruta da época (min. 3 variedades)					Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
	Pão de mistura <sup>(1)</sup>												
Sexta-Feira	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Pão	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
						519,3	124,1	1,6	0,2	18,2	5,6	0,2	5,0
	Feijão-vermelho com nabícas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>					1655,8	395,7	15,5	2,6	30,5	31,1	2,6	3,6
	Paloco com broa (c/ ovo e batatas) <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup>					185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0
	Alface, milho e pimento					281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>					Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
	Pão de mistura <sup>(1)</sup>												

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoin, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2



Semana 10

15 a 19 de novembro

Segunda-Feira	Sopa	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
		312,5	74,7	1,5	0,2	10,7	2,9	0,2	2,3
	Prato	1974,0	471,8	20,0	5,9	40,9	31,1	0,2	1,3
	Salada	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1
	Sobremesa	281,3 / 515,1	67,2 / 123,1	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,6	0,7 / 0,1	0,0 / 0,1	13,8 / 30,6
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
		455,8	108,9	1,5	0,2	15,8	4,6	0,4	6,9
	Prato	1051,7	251,4	6,3	1,3	23,4	24,1	0,6	4,2
	Salada	113,2	27,1	0,6	0,1	3,3	1,4	0,0	3,2
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
		451,7	108,0	1,4	0,2	16,0	4,3	0,2	5,2
	Prato	1677,7	401,0	17,9	4,4	30,1	28,6	0,3	2,5
	Salada	245,7	58,7	0,3	0,0	6,8	4,0	0,1	4,6
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
		256,3	61,2	1,5	0,3	6,8	2,9	0,2	6,1
	Prato	1166,0	278,7	10,3	1,0	21,7	23,7	0,3	2,5
	Salada	163,7	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,1	3,5
	Sobremesa	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
		495,7	118,5	1,9	0,3	17,5	4,9	0,2	4,3
	Prato	1987,6	475,1	17,1	4,4	45,2	32,6	0,4	3,6
	Salada	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoin, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2



Segunda-Feira

Sopa  
Prato  
Salada  
Sobremesa  
Pão

Creme de cenoura com couve-branca<sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  
Massada de peixe com coentros<sup>(1)(2)(4)(14)</sup>  
Milho, pimento e tomate  
Fruta da época (min. 3 variedades)  
Pão de mistura<sup>(1)</sup>

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
502,0	120,0	1,5	0,1	18,3	4,1	0,3	9,6
1341,6	320,6	9,8	1,2	33,0	21,9	1,1	5,2
186,7	44,6	0,5	0,1	5,2	2,8	0,0	3,2
281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Terça-Feira

Sopa  
Prato  
Salada  
Sobremesa  
Pão

Caldo verde<sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  
Perna de frango assada com Arroz de milho  
Alface, couve-roxa e milho  
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada  
Pão de mistura<sup>(1)</sup>

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
516,3	123,4	4,7	1,4	12,2	5,9	0,2	4,0
1877,3	448,7	22,9	4,8	33,0	26,6	0,5	0,3
237,2	56,7	0,3	0,0	5,9	4,7	0,1	3,5
281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira

Sopa  
Prato  
Salada  
Sobremesa  
Pão

Feijão vermelho com feijão-verde<sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  
Filetes de pescada gratinados<sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata<sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  
Couve em juliana, pepino e tomate  
Fruta da época (min. 3 variedades)  
Pão de mistura<sup>(1)</sup>

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
504,6	120,6	1,4	0,2	18,6	4,9	0,2	5,2
1199,2	286,6	9,5	1,7	22,7	26,7	0,6	3,7
142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,1	3,6
281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quinta-Feira

Sopa  
Prato  
Salada  
Sobremesa  
Pão

Creme de couve-flor com cenoura e nabo<sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  
Carne de porco aos cubos com cenoura, Esparguete<sup>(1)</sup>  
Alface, beterraba e cenoura  
Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce<sup>(7)</sup>  
Pão de mistura<sup>(1)</sup>

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
401,4	95,9	1,5	0,3	13,6	4,7	0,2	4,8
1675,7	400,5	15,7	4,9	33,0	29,6	0,3	5,2
167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1
281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Sexta-Feira

Sopa  
Prato  
Salada  
Sobremesa  
Pão

Macedónia de legumes<sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  
Feijoada de lulas<sup>(2)(4)(14)</sup>, Arroz branco  
Alface, milho e pimento  
Fruta da época (min. 3 variedades)  
Pão de mistura<sup>(1)</sup>

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
429,0	102,5	1,4	0,2	15,7	3,7	0,2	5,7
1889,0	451,5	9,1	1,4	54,3	31,5	1,1	6,2
185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0
281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoin, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2



Segunda-Feira

29 de outubro a 3 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês com alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	410,6	98,1	1,4	0,2	14,8	3,7	0,2	5,9
Prato	Salada de frango (c/ ovo, massa, cenoura e milho) <sup>(1)(3)(12)</sup>	1252,5	299,4	12,2	2,3	17,6	28,0	0,4	2,3
Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	164,7	39,4	0,3	0,1	5,1	2,3	0,1	4,7
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Terça-Feira
Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Terça-Feira	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	434,4	103,8	1,7	0,3	14,8	4,8	0,2	5,1
Prato	1979,2	473,0	33,3	6,1	20,3	22,2	0,3	1,3
Salada	214,6	51,3	0,3	0,0	5,5	3,9	0,1	3,6
Sobremesa	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Quarta-Feira
Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Quarta-Feira	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa								
Prato								
Salada								
Sobremesa								
Pão								

FERIADO

Quinta-Feira
Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Quinta-Feira	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	530,0	126,7	1,8	0,3	18,1	5,8	0,2	5,0
Prato	1285,0	307,1	7,7	1,2	28,2	26,1	0,5	7,8
Salada	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
Sobremesa	281,3 / 850,6	67,2 / 203,3	0,5 / 3,7	0,1 / 1,4	13,9 / 33,7	0,7 / 7,8	0,0 / 0,1	13,8 / 13,3
Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Sexta-Feira
Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Sexta-Feira	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	408,0	97,5	1,6	0,2	13,7	4,2	0,2	5,5
Prato	2240,3	535,4	17,6	4,2	56,8	32,6	0,3	5,2
Salada	167,7	40,1	0,3	0,0	4,1	3,2	0,1	3,9
Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
Pão	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoinas, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.