

Semana de 11 a 15 de setembro de 2017

Lanche



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche da manhã	Leite + Pão com manteiga ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche da tarde	logurte + bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche da manhã	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche da tarde	Pão com manteiga + fruta ^{1,7}	704	168	6,5	3,4	24,6	8,5	2,8	0,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche da manhã	Leite + Pão com queijo ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche da tarde	Bolachas + fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche da manhã	Leite + Pão com banana ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche da tarde	logurte + bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche da manhã	Leite + Pão com queijo ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	3,7	5,9	0,3
Lanche da tarde	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

