

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 1

6 a 10 de janeiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	250,84
	Prato	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com arroz de couve lombarda e ervilha	1483
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>	475,04
	Prato	Massa macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses <sup>6,12</sup>	1072,0
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,03
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>	391,74
	Prato	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete.	688,63
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>12</sup>	499,2
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	2237,0
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Puré de legumes <sup>9,12</sup>	250,8
	Prato	Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde	1429,0

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Sexta-F	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	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, 5Laticínios, 6Oleatos, 7Glúten, 8Alérgenos, 9Café, 10Alérgenos, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 2

13 a 17 de janeiro

			VE (KJ)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada <sup>12</sup>	463,1
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>	1786,0
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>	341,0
	Prato	Arroz de lentilhas com ratatouille	1651,9
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>12</sup>	317,9
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura	1229,0
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>	466,8
	Prato	Salada mexicana (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz branco	1605,0
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Horta <sup>12</sup>	475,9
	Prato	Grão estufado com legumes e arroz branco	2131,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	170,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleores, 7Glúten, 8Alérgenos, 9Oleores, 10Oleores, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 3

20 a 24 de janeiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3
	Prato	Massa <sup>1</sup> de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor)	1627,0
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	352,0
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de milho e cenoura	1863,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	519,9
	Prato	Estufado de soja <sup>6</sup> e legumes com arroz de feijão	2528,0
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/372,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros <sup>12</sup>	356,4
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754,0
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7
	Prato	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura	1433,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleoresíduos de sementes oleaginosas, 7Glúten de milho, 8Alérgenos de frutos secos, 9Alérgenos de frutos cítricos, 10Alérgenos de frutos de casca dura, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 4

27 a 31 de janeiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com vegetais <sup>9,12</sup>	209,0
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> em molho de tomate com esparguete <sup>1</sup>	2237,0
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor	1254,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca <sup>12</sup>	437,0
	Prato	Feijoada com cogumelos <sup>12</sup> com arroz branco	2261,0
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiças <sup>12</sup>	539,1
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massinhas <sup>1</sup>	1714,9
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>	332,7
	Prato	Jardineira de soja <sup>6</sup>	1794,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	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, 5Ovos de galinha, 6Leite e derivados, 7Ovos de galinha, 8Carnes de aves, 9Carnes de animais, 10Carnes de animais, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 5

3 a 7 de fevereiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>	493,8
	Prato	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas	1893,0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1,12</sup>	358,3
	Prato	Arroz de açafrao com ervilhas, milho e cenoura	1396,0
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com couve lombarda <sup>12</sup>	466,8
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille	1168,0
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Quinta-Feira	Sopa	Legumes <sup>9,12</sup>	356,9
	Prato	Massa espiral <sup>1</sup> estufada com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas	1442,5
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor <sup>12</sup>	410,3
	Prato	Favas guisadas com soja <sup>6</sup>	1972,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

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, 5Laticínios, 6Ovos de Aves, 7Carnes de Animais, 8Carnes de Animais, 9Carnes de Animais, 10Carnes de Animais, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 6

10 a 14 de fevereiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>	391,7
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate e arroz de milho e cenoura	1374,0
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Couve branca <sup>12</sup>	380,3
	Prato	Empadão <sup>12</sup> de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	1131,2
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura <sup>12</sup>	355,4
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> guisado com cenoura, curgete e couve-lombarda com esparguete <sup>1</sup>	1306,9
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	359,3
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1719,0
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Grelos <sup>12</sup>	381,3
	Prato	Chili vegetariano com soja <sup>6</sup> com arroz branco	3241,0

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Sexta-F	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	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, 5Laticínios, 6Ovos de galinha, 7Carnes de aves, 8Carnes de animais terrestres, 9Carnes de animais marinhos, 10Carnes de peixes, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 7

17 a 21 de fevereiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	356,9
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa espiral <sup>1</sup>	1309,8
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	395,7
	Prato	Soja <sup>6</sup> guisada com cogumelos <sup>12</sup> e pimentos com batata cozida	1820,5
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/468,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>	360,2
	Prato	Almôndegas de vegetais com esparguete <sup>6</sup>	1078,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7
	Prato	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)	1968,0
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda <sup>12</sup>	499,2
	Prato	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura	1433,0

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Sexta-F	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	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, 5Laticínios, 6Oleatos, 7Glúten, 8Alérgenos, 9Café, 10Alérgenos, 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 InDAP (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 VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 8

24 a 28 de fevereiro

		VE (KJ)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa		
	Prato		
	Salada	<b>Carnaval</b>	
	Sobremesa		
	Pão		
<b>Terça-Feira</b>	Sopa		
	Prato		
	Salada	<b>Carnaval</b>	
	Sobremesa		
	Pão		
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa		
	Prato		
	Salada	<b>Carnaval</b>	
	Sobremesa		
	Pão		
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	<b>Creme de vegetais<sup>9,12</sup></b>	251,0
	Prato	<b>Salsichas de soja<sup>1,3,6</sup> estufada com legumes com arroz de cenoura</b>	1264,0
	Salada	<b>Milho, pepino e tomate</b>	265,9
	Sobremesa	<b>Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida</b>	313,6/327,46
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	<b>Caldo-verde<sup>12</sup></b>	341,0
	Prato	<b>Hamburguer de quinoa<sup>1,6</sup> e esparguete<sup>1</sup></b>	1835,0
	Salada	<b>Alface, couve-roxa e tomate</b>	183,5
	Sobremesa	<b>Fruta da época (min. 3 variedades)</b>	313,6
	Pão	<b>Pão de mistura<sup>1</sup></b>	

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleores vegetais, 7Glúten de milho, 8Alérgenos de frutos secos, 9Oleores vegetais, 10Oleores vegetais, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 9

2 a 6 de março

			VE (KJ)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3
	Prato	Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde)com grão-de-bico	1491,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7
	Prato	Massa <sup>1</sup> com feijão, lombarda e cenoura	2029,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	519,9
	Prato	Arroz de açafrao com ervilhas, milho e cenoura	1326,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	391,7
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>	1786,0
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Nabiças com feijão-frade <sup>12</sup>	538,9
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> no forno com cebola e batata às rodelas	1275
	Salada	Alface, milho e beterraba	321,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

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, 5Laticínios, 6Ovos de galinha, 7Carnes de aves, 8Carnes de mamíferos, 9Carnes de peixe, 10Carnes de marisco, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 10

9 a 13 de março

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>	493,8
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz	1790,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>	332,7
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com arroz	2654,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde <sup>12</sup>	308,3
	Prato	Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura	2180,4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Quinta-Feira	Sopa	Puré de legumes <sup>9,12</sup>	250,8
	Prato	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com salada de feijão-frade, batata e cenoura	2500,0
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	391,7
	Prato	Macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses <sup>6</sup>	2164,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleores vegetais, 7Glúten de milho, 8Alérgenos, 9Café, 10Cacau, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 11

16 a 20 de março

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>	360,2
	Prato	Massa <sup>1</sup> de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	1045,3
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	250,8
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> e curgete no forno com arroz de cenoura	1467,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafre <sup>12</sup>	475,0
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	1558,8
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>	332,7
	Prato	Guisado de massa <sup>1</sup> com soja <sup>6</sup> , cogumelos <sup>12</sup> , curgete e tomate	2035,0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>	341,0
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli <sup>1</sup>	1714,9
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	314,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/372,3

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

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, 5Lactose, 6Oleaginosas, 7Glúten de milho, 8Alérgenos de frutos secos, 9Oleaginosas, 10Cereais que contêm glúten, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 12

23 a 27 de março

			VE (KJ)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>	391,7
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de cenoura e ervilhas	1953,0
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Portuguesa <sup>12</sup>	519,9
	Prato	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	1605,0
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3
	Prato	Arroz de feijão com lombarda e cenoura	1378,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Horta <sup>12</sup>	475,9
	Prato	Massinha de seitan <sup>1,6</sup> e legumes (cenoura e brócolos)	1319,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	349,7
	Prato	Salsichas de soja <sup>1,3,6</sup> com arroz de lombarda e cenoura	1337,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	349,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleores vegetais, 7Glúten de milho, 8Alérgenos de frutos secos, 9Alérgenos de frutos frescos, 10Alérgenos de frutos de casca dura, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,59	1,629	0,144	23,18	3,59	24,531	0,317	<a href="#">FI</a>
353	9,4	1,4	56,7	2,3	8,4	0,1	<a href="#">FI</a>
41,964	0,53	0,11	5,64	5,35	3,92	0,1028	<a href="#">FI</a>
74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
113,58	1,989	0,254	18,6	5,51	5,161	0,6863	<a href="#">FI</a>
256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,2	<a href="#">FI</a>
66,585	0,78	0	15,59	4,56	2,49	0,1065	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
93,62	1,489	0,264	17,05	7,33	3,141	0,3415	<a href="#">FI</a>
164,5994	7,9	1,7	14,36	9,5	3,7	0,3694	<a href="#">FI</a>
42	0,5	0,1	5,85	5,8	3,7	0,2213	<a href="#">FI</a>
74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	<a href="#">FI</a>
535,0	27,8	4,7	55,3	2,6	13,9	1,6	<a href="#">FI</a>
66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">FI</a>
314,0	3,2	0,4	60,4	8,6	16,4	0,3	<a href="#">FI</a>



45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">EI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">EI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	<a href="#">FI</a>
423,0	8,3	1,1	50,1	2,7	36,6	0,1	<a href="#">FI</a>
41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	<a href="#">FI</a>
394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	<a href="#">FI</a>
77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6	<a href="#">FI</a>
294,0	8,3	1,2	37,9	6,0	16,4	0,2	<a href="#">FI</a>
32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	<a href="#">FI</a>
383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3	<a href="#">FI</a>
66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	<a href="#">FI</a>
509,0	17,5	2,4	70,0	8,1	16,5	0,4	<a href="#">FI</a>
40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							



es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
388,0	9,3	1,5	53,9	13,9	21,3	0,5	<a href="#">FI</a>
41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	<a href="#">FI</a>
480,0	19,1	2,1	65,5	3,8	9,1	1,7	<a href="#">FI</a>
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	<a href="#">FI</a>
604,0	26,5	3,3	62,3	5,4	27,0	0,9	<a href="#">FI</a>
77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FI</a>
74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	<a href="#">FI</a>
419,0	11,4	1,6	57,8	13,6	20,8	0,4	<a href="#">FI</a>
44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FI</a>
342,6	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	0,3	<a href="#">FI</a>
32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							



es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
109,0	1,7	0,2	20,7	1,1	24,2	0,2	<a href="#">FI</a>
536,0	27,8	4,8	55,3	2,7	14,0	1,6	<a href="#">FI</a>
64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">FI</a>
300,0	8,0	1,1	37,4	10,5	19,3	0,3	<a href="#">FI</a>
45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8	0,4	<a href="#">FI</a>
540,0	15,9	2,3	73,1	8,9	24,5	0,4	<a href="#">FI</a>
41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4	<a href="#">FI</a>
409,9	10,8	1,5	60,1	3,5	16,5	0,2	<a href="#">FI</a>
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FI</a>
427,0	8,7	1,4	43,1	16,8	38,4	0,3	<a href="#">FI</a>
43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>



74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos



VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4	<a href="#">FI</a>
452,0	9,3	1,6	69,1	9,1	21,6	0,6	<a href="#">FI</a>
44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
364,0	8,6	1,3	55,3	6,7	15,2	0,2	<a href="#">FI</a>
72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	<a href="#">FI</a>
278,9	7,9	1,2	33,6	5,2	16,7	0,2	<a href="#">FI</a>
66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	<a href="#">FI</a>
344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4	<a href="#">FI</a>
42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4	<a href="#">FI</a>
471,0	20,0	2,8	35,6	14,0	37,2	0,3	<a href="#">FI</a>
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>



Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
363,0	15,3	2,2	47,1	6,0	8,3	0,5	<a href="#">FI</a>
42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3	<a href="#">FI</a>
66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	<a href="#">FI</a>
312,0	8,6	1,3	40,1	8,1	18,1	0,4	<a href="#">FI</a>
42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">FI</a>
410,0	8,7	1,2	60,1	9,7	23,2	0,4	<a href="#">FI</a>
44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4	<a href="#">FI</a>
771,0	16,4	2,4	95,5	12,3	57,5	0,4	<a href="#">FI</a>



44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	<a href="#">FI</a>
313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5	<a href="#">FI</a>
75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2	<a href="#">FI</a>
435,0	19,6	2,7	38,4	9,1	25,8	0,2	<a href="#">FI</a>
37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,0244	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
257,5	8,7	1,3	34,2	2,9	8,6	0,2	<a href="#">FI</a>
67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FI</a>
470,0	9,3	1,7	72,9	9,3	22,1	0,6	<a href="#">FI</a>
77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	<a href="#">FI</a>
343,0	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	0,4	<a href="#">FI</a>



43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
							<a href="#">FI</a>
							<a href="#">FI</a>
							<a href="#">FI</a>
							<a href="#">FI</a>

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
120,0	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">FI</a>
418,0	23,5	2,0	29,2	6,4	11,7	0,4	<a href="#">FI</a>
63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	<a href="#">FI</a>
439,0	19,3	2,3	53,7	2,7	0,1	1,3	<a href="#">FI</a>
43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							



es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos



VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
356,0	3,5	0,4	60,8	8,2	19,1	0,4	<a href="#">FI</a>
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FI</a>
485,0	9,0	1,2	77,7	7,7	22,8	0,2	<a href="#">FI</a>
43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	<a href="#">FI</a>
347,0	8,6	1,2	51,5	3,4	14,7	0,2	<a href="#">FI</a>
67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
424,0	8,4	1,2	50,1	2,7	36,5	0,2	<a href="#">FI</a>
32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,4	<a href="#">FI</a>
305	14,5	2	28,9	2,6	14,1	0,24	<a href="#">FI</a>
77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>



Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4	<a href="#">FI</a>
428,0	8,0	1,2	67,0	7,4	20,4	0,4	<a href="#">FI</a>
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FI</a>
635,0	34,0	5,7	66,5	1,9	12,7	1,8	<a href="#">FI</a>
43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1	<a href="#">FI</a>
521,1	17,5	2,4	72,7	10,7	16,9	0,5	<a href="#">FI</a>
45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">FI</a>
596,1	10,7	1,8	98,4	7,2	24,1	0,3	<a href="#">FI</a>
43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
517,4	22,1	1,2	67,6	1,8	9,2	0,9	<a href="#">FI</a>
67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							



es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
249,8	1,5	0,3	43,2	8,1	15,1	0,3	<a href="#">FI</a>
64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">FI</a>
350,8	15,0	2,3	45,7	5,7	7,3	0,3	<a href="#">FI</a>
45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	<a href="#">FI</a>
372,5	7,6	1,1	54,1	4,4	20,5	0,3	<a href="#">FI</a>
37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,3	<a href="#">FI</a>
486,0	20,2	2,9	47,2	12,2	28,5	0,3	<a href="#">FI</a>
44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	<a href="#">FI</a>
409,9	10,8	1,5	60,1	3,5	16,5	0,2	<a href="#">FI</a>
75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	<a href="#">FI</a>



Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
467,0	18,8	2,1	61,6	4,3	10,3	1,5	<a href="#">FI</a>
40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4	<a href="#">FI</a>
383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3	<a href="#">FI</a>
77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FI</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
329,0	8,0	1,0	46,3	5,9	18,2	0,3	<a href="#">FI</a>
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	<a href="#">FI</a>
315,0	8,9	1,2	39,1	6,9	19,1	0,3	<a href="#">FI</a>
43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FI</a>
435,0	23,7	2,0	41,1	8,2	13,9	0,4	<a href="#">FI</a>
83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FI</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							



es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos