

## CÂMARA MUNICIPAL DA CHAMUSCA LANCHES

### Segunda-Feira

	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Tortilha de arroz <sup>1,6</sup>	1651	390	3,4	0,8	81,0	0,8	7,8	2,2
logurte de aromas <sup>7</sup>	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Fruta da época	218	51	0,3	0,0	10,5	10,5	0,4	0,0

### Terça-Feira

	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	1207	286	6,7	3,8	41,6	1,6	13,4	1,0
Sumo de fruta 100% di 200ml	179	42	0,1	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0

### Quarta-Feira

	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Tortilhas de milho	1724	407	2,6	0,3	86,0	1,0	9,2	2,2
logurte de aromas <sup>7</sup>	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Fruta da época	218	51	0,3	0,0	10,5	10,5	0,4	0,0

### Quinta-Feira

	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Pão de mistura com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1002	236	2,5	0,6	41,5	2,0	10,2	1,3
Leite simples <sup>7</sup>	200	48	1,6	1,0	4,9	4,9	3,4	0,1

### Sexta-Feira

	VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Cereais tipo "corn flakes"	1612	380	1,0	0,6	84,0	0,8	7,3	1,8
logurte líquido <sup>7</sup>	222	52	0,2	0,2	9,0	9,0	3,1	0,1

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

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) Amendoins, (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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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.