

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 3

18 a 22 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8
	Prato	Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde ⁶	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com batata	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,0	40,6
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sésamo, 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 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 VEGETARIANA - Lote 1

Semana 3

18 a 22 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8
	Prato	Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1153,0	275,6	7,5	1,1	45,6	5,2	5,5
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde (s/chouriço) ¹²	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4
	Prato	Rancho vegetariano ¹	1870,1	446,9	11,1	1,5	66,4	9,3	19,1
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8
	Prato	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida	1641,8	392,4	10,3	1,3	56,8	5,5	16,9
	Salada	Cenoura, curgete e brócolos cozidos	141,8	55,3	1,0	0,2	6,9	6,3	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8
	Prato	Estufado de soja ⁶ com legumes chineses e arroz	2732,3	652,9	33,3	9,3	58,7	10,6	27,2
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 9Aipo, 10Mostarda, 11Seme 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 (2 informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB