

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 2

20 a 24 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-branca com cenoura ripada ¹² | 463,1 | 110,7 | 2,0 | 0,2 | 20,7 | 11,6 | 2,9 | 0,4 | FI |
| | Prato | Bolonhesa ¹ de soja ⁶ | 1756,0 | 420,0 | 5,5 | 0,9 | 67,7 | 6,0 | 22,9 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, couve em juliana e tomate | 172,4 | 41,2 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 5,6 | 3,4 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça ¹² | 466,8 | 111,6 | 1,7 | 0,3 | 18,2 | 5,8 | 5,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Jardineira de legumes (ervilha, cenoura, feijão verde) | 1259,3 | 301,0 | 8,3 | 1,3 | 40,5 | 10,1 | 15,5 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com espinafres ¹² | 317,9 | 76,0 | 2,0 | 0,3 | 11,7 | 2,8 | 2,8 | 0,6 | FI |
| | Prato | Massa ¹ gratinada com cogumelos ¹² | 1389,1 | 331,2 | 4,9 | 0,8 | 59,1 | 4,4 | 11,1 | 0,1 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|---------------|---------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo-verde [sem chouriço] | 341,2 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Prato | Arroz com estufado de grão-de-bico e legumes | 2239,1 | 535,2 | 7,0 | 0,8 | 93,2 | 5,7 | 22,1 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,46 | 74,9/ 78,0 | 0,52/ 0,72 | 0,2/ 0,08 | 16,51/ 18,29 | 16,3/ 18,29 | 1,13/ 0,40 | 0,03/ 0,02 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Horta ¹² | 475,9 | 113,8 | 1,4 | 0,2 | 19,9 | 6,8 | 5,2 | 0,4 | FI |
| | Prato | Macarronete ¹ vegetariano ⁹ | 1347,0 | 321,9 | 9,0 | 1,4 | 44,5 | 12,2 | 15,3 | 0,5 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e pepino | 170,6 | 40,8 | 0,3 | 0,1 | 7,0 | 6,2 | 2,9 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 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 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB