

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 14

14 a 18 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1	FI
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1817.7	434.3	19.7	2.0	35.2	1.5	27.1	1.2	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176.5	42.2	0.5	0.1	5.9	5.8	3.7	0.2	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	FI
	Prato	Rancho à Regional <sup>1, 6</sup>	2158.2	515.8	17.3	3.7	42.1	8.3	47.3	1.2	FI
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188.9	45.1	0.0	0.0	8.7	8.2	2.8	0.3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor <sup>12</sup>	410.3	98.1	1.3	0.1	16.9	7.5	4.7	0.3	FI
	Prato	Filete de pescada <sup>4</sup> com batata cozida/ assada	950.6	227.2	6.5	0.9	21.0	2.6	20.6	0.4	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	176.0	42.2	0.6	0.0	6.9	1.5	2.3	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda <sup>12</sup>	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	FI
	Prato	Carne de porco assada com esparguete <sup>1</sup>	1558.5	372.5	13.5	3.1	30.1	2.7	31.9	0.4	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	136.9	32.7	0.3	0.1	5.1	5.1	2.5	0.2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria <sup>1,3,7</sup>	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>	332.7	79.5	1.2	0.2	15.0	5.0	2.0	0.2	FI
	Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com cogumelos <sup>12</sup> e arroz branco <sup>1</sup>	1046.9	250.2	12.0	2.4	22.4	1.7	12.7	0.3	FI
	Salada	Alface, pepino e beterraba	136.9	32.7	0.3	0.1	5.1	5.1	2.5	0.2	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 <sup>1</sup>	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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.