

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 10

16 a 20 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332.7	79.5	1.2	0.2	15.0	5.0	2.0	0.2	FI
	Prato	Empadão de arroz de atum ^{3,4}	2457.3	587.3	29.7	4.3	38.3	4.4	40.9	1.7	FI
	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	250.2	59.9	0.6	0.0	10.1	2.2	3.5	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.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	FI
	Prato	Stroganoff de frango ^{7, 12} com massa espiral ¹	2181.5	521.4	20.4	6.1	49.5	2.4	33.8	0.6	FI
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas estufadas	212.5	50.9	0.7	0.0	8.6	1.2	2.6	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	313.6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FI
	Prato	Filetes de pescada estufados ⁴ com arroz de feijão	1034.7	262.1	6.7	1.0	28.5	1.9	21.2	0.4	FI
	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141.1	33.7	0.3	0.1	5.1	4.4	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda ¹²	429.7	102.7	1.6	0.2	18.0	6.6	4.1	0.2	FI
	Prato	Almondégas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹	900.9	461.3	24.1	3.8	36.0	2.7	22.9	0.3	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	FI
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3, 4}	1533.0	366.4	14.8	2.6	24.0	2.0	33.7	1.1	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280.0	67.1	0.8	0.0	11.29	3.26	3.8	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 contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Alpo, 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.