

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 7

26 a 30 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor ¹²	410.3	98.1	1.3	0.1	16.9	7.5	4.7	0.3	FI
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹	1249.6	298.6	12.1	3.3	23.5	2.6	23.4	0.3	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114.1	27.3	0.2	0.0	3.6	3.4	2.8	0.1	FI
	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	0.0/ 0.2	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FI
	Prato	Cardinal ⁴ no forno com molho de cenoura e batata cozida	975.7	233.2	5.7	0.8	23.8	5.1	21.3	0.3	FI
	Salada	Curgete, beringela e pimento	188.0	44.9	0.4	0.0	7.1	7.1	3.5	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve e cenoura ripada ¹²	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	FI
	Prato	Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco	2163.3	517.0	16.2	4.0	52.7	4.7	38.9	1.0	FI
	Salada	Tomate, alface e beterraba	139.0	33.2	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417.7	99.8	1.4	0.2	17.6	6.6	4.2	0.3	FI
	Prato	Arroz de pescada ⁴	1413.8	337.9	9.0	1.3	37.0	-0.6	25.8	0.5	FI
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	138.2	33.0	0.5	0.0	3.9	3.4	3.4	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310.1	74.1	1.9	0.3	11.4	2.5	2.7	0.5	FI
	Prato	Febras de porco grelhadas com massa esparguete ¹ salteada	1311.6	313.4	6.9	2.2	28.4	1.2	33.7	0.5	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114.1	27.3	0.2	0.0	3.6	3.4	2.8	0.1	FI
	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	0.0/ 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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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.