



## DIETA VEGETARIANA - 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 <sup>12</sup>	332.7	79.5	1.2	0.2	15.0	5.0	2.0	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097.7	262.3	3.4	0.5	51.3	3.7	5.4	0.2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	250.2	59.9	0.6	0.0	10.1	2.2	3.5	0.1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359.3	85.9	1.8	0.2	14.2	5.3	3.1	0.6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Strogonoff de cogumelos <sup>12</sup> com massa espiral <sup>1</sup>	1355.1	323.9	4.8	0.8	57.8	3.2	10.8	0.2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas estufadas	212.5	50.9	0.7	0.0	8.6	1.2	2.6	0.0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão- verde <sup>12</sup>	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com arroz de feijão	1716.0	410.5	9.5	1.6	71.2	5.7	8.5	1.2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141.1	33.7	0.3	0.1	5.1	4.4	2.9	0.1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda <sup>12</sup>	429.7	102.7	1.6	0.2	18.0	6.6	4.1	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> de rebentos de soja <sup>6</sup> gratinados com tomate	912.7	218.1	4.0	0.6	37.4	3.1	6.7	0.2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3	<a href="#">FT</a>
	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Batata gratinada com salsa e legumes salteados	1517.5	362.7	6.8	1.0	62.5	9.3	11.6	0.4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280.0	67.1	0.8	0.0	11.29	3.26	3.8	0.1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	<a href="#">FT</a>
	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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB