

# DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 8

2 a 6 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	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	Alface, cenoura e curgete	15.6	42.0	0.5	0.1	5.6	5.4	3.9	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>12</sup>	417.2	99.7	1.9	0.2	16.4	5.4	4.1	0.5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com massa macarronete <sup>1</sup>	1347.1	321.9	4.8	0.8	57.4	2.9	10.7	0.1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1	<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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com arroz de feijão vermelho	1349.6	321.8	8.8	1.4	39.8	2.9	19.4	0.2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176.5	42.2	0.5	0.1	5.9	5.8	3.7	0.2	<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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada <sup>12</sup>	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa esparguete <sup>1</sup> salteada com legumes	1595.8	381.4	5.4	0.9	67.5	8.5	14.5	0.3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beringela, pimento e curgete	129.4	30.9	0.6	0.1	4.1	3.8	2.5	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada russa [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]	787.2	331.2	4.9	0.8	59.1	4.4	11.1	0.2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	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.								

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