



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 11

23 a 27 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês ¹²	374.3	89.5	1.4	0.2	16.5	6.9	2.8	0.2	FT
	Prato	Legumes ^{6,12} à bolonhesa com esparguete ¹	1756.0	420.0	5.5	0.9	67.7	6.0	22.9	0.2	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	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 vermelho com hortaliça ¹²	389.3	93.0	1.3	0.2	16.3	5.7	4.0	0.2	FT
	Prato	Arroz de lentilhas com tomate	1651.9	394.8	7.7	1.1	61.5	2.1	18.2	0.2	FT
	Salada	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor	220.0	52.7	0.6	0.1	7.1	4.5	4.9	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310.1	74.1	1.9	0.3	11.4	2.5	2.7	0.5	FT
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura	1387.6	331.7	4.8	0.8	59.7	5.0	11.0	0.2	FT
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170.0	40.6	0.5	0.1	6.5	5.9	3.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Caldo-verde (sem chouriço) ¹²	498.5	119.1	5.0	1.4	13.2	4.1	5.4	0.7	FT
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	1402.2	335.2	6.3	0.9	58.2	6.5	9.9	0.3	FT
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1	FT
	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	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	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	Couve-branca com abóbora ¹²	327.8	78.3	1.7	0.3	13.3	5.7	2.7	0.1	FT
	Prato	Feijoada de legumes ¹² com arroz branco	1562.8	373.5	9.4	1.6	46.3	12.6	25.6	0.4	FT
	Salada	Cenoura, pimento e couve em juliana	116.7	27.9	0.3	0.0	4.0	3.8	2.4	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB