

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 13

7 a 11 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato	Suspensão Atividades Letivas									
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa										
	Prato	Feriado									
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz branco	2567,0	613,5	26,3	3,8	66,3	11,2	26,7	0,3	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	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	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Massinha ¹ de vegetais estufados com tomate	1461,5	349,3	5,0	0,8	63,4	8,7	11,5	0,2	FI
	Salada	Pimento, feijão-verde e cenoura	112,0	26,8	0,3	0,1	4,5	3,8	1,7	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	Espinafres com cenoura ¹²	397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5	FI
	Prato	Arroz de feijão branco, cenoura aos cubos e brócolos	2468,1	589,9	26,3	3,7	61,1	13,7	26,4	0,4	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	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 rijas, 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