



DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 1

10 a 14 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	505,6	120,8	2,2	0,4	19,1	8,3	6,3	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de Atum <sup>4</sup>	1937,2	463,0	20,3	2,0	40,8	1,3	28,1	1,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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	Caldo verde <sup>6</sup>	563,1	134,5	5,0	1,5	15,1	5,0	7,1	0,8	<a href="#">FT</a>
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral <sup>1</sup>	1618,9	386,9	13,7	3,1	32,6	4,3	32,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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.								

NOTA 1: Almôndegas estufadas com massa espiral, caso seja dia de abertura

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Abrótea no forno <sup>4</sup> com batata e brócolos cozidos	1244,3	297,4	7,8	1,1	25,4	3,1	30,2	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	313,4/233,6	74,9/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/13,9	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.								

Nota 2: Arroz de atum, caso seja dia de abertura

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Saloia	461,4	110,3	1,4	0,2	18,9	6,9	5,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Frango estufado com ervilhas e macarronete <sup>1</sup>	1787,4	427,2	11,4	2,1	34,6	3,6	45,2	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Tomate, milho e cebola	236,7	56,7	0,8	0,0	10,3	2,3	2,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	419,5	100,3	1,4	0,2	17,5	7,4	4,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Tortilha de peixe (pescada, pimento e tomate) <sup>3,4</sup>	1545,2	369,3	16,5	3,2	26,3	4,1	28,5	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	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.								

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.



# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 2

17 a 21 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	295,1	70,5	1,8	0,3	10,7	9,5	3,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>	1478,1	353,3	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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	Feijão vermelho com hortaliça	518,8	124,0	1,4	0,2	21,0	7,1	6,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Cardinal estufado <sup>4</sup> com salada camponesa (batata, cenoura e feijão verde)	601,0	332,0	9,3	1,4	31,5	8,5	30,2	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado <sup>7</sup>	313,4/124,0,3	74,9/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,5/32,6	16,3/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	356,9	85,3	2,6	0,3	11,4	10,1	4,6	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup>	1349,4	322,5	4,0	1,0	28,8	1,4	41,6	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	170,6	32,0	0,3	0,1	7,0	6,3	2,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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	Caldo verde <sup>6</sup>	563,1	134,5	5,0	1,5	15,1	5,0	7,1	0,8	<a href="#">FT</a>
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>	1232,9	294,7	13,0	2,4	23,6	1,7	20,2	2,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	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	Sopa da horta	503,8	120,4	1,5	0,2	20,2	8,1	6,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco	2558,7	611,5	31,7	9,3	49,1	5,8	31,2	0,5	<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)	313,4	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.



# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 3

24 a 28 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa tricolor de cavala (em conserva) <sup>1, 4</sup> com ervilhas e cenoura	1792,2	428,3	17,6	2,7	35,5	6,1	31,3	1,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,0	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	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.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	403,0	96,3	1,8	0,2	15,5	5,6	4,3	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perú assado com arroz e feijão verde	1947,5	465,4	16,4	4,8	42,8	2,4	35,3	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Abrótea no forno <sup>4</sup> com batata e brócolos cozidos	1244,3	297,4	7,8	1,1	25,4	3,1	30,2	0,4	<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) /iogurte de aromas <sup>7</sup>	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	522,1	124,8	1,5	0,2	20,3	8,2	7,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho <sup>1</sup>	2881,8	688,3	32,8	7,1	42,1	8,3	54,8	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	43,9	0,2	6,9	6,9	6,3	4,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com arroz de cenoura e jardineira de legumes	1738,9	415,6	9,5	1,4	49,4	12,8	32,0	0,9	<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)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 4

1 a 5 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	295,1	70,5	1,8	0,3	10,7	9,5	3,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Hambúrguer de vaca estufado <sup>1, 6, 12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	1662,1	397,2	16,5	4,5	30,7	2,9	30,9	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,0	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	444,1	105,4	1,9	0,4	17,3	8,9	5,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada russa com pescada (batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo cozido em salmoura) <sup>3,4</sup>	1318,4	315,2	6,4	1,4	36,3	5,6	27,4	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,1	1,1	0,1	9,6	1,6	4,2	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	546,2	130,5	2,0	0,3	22,8	11,0	5,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup> com arroz	2019,8	482,7	12,5	3,4	52,9	4,7	38,4	0,9	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	518,7	124,0	2,0	0,3	19,9	5,8	6,4	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Badejo de tomatada <sup>4</sup> com batata e couve flor cozidas	1286,9	307,6	8,0	1,2	27,0	4,7	31,3	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface beterraba e cenoura	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Pudim <sup>3,7</sup>	313,4/414,7	74,9/99,1	0,5/3,5	0,2/1,5	16,5/12,1	16,3/12,1	1,1/4,9	0,0/0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa												
	Prato												
	Salada	FERIADO											
	Sobremesa												
	Pão												

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 5

8 a 12 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	526,7	125,9	1,7	0,3	22,5	11,8	5,5	0,4	<a href="#">FI</a>
	Prato	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	1866,4	443,7	20,9	2,1	33,4	5,6	30,0	1,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,9	2,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	409,0	97,7	1,4	0,2	17,9	7,2	3,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1738,4	415,5	9,3	1,5	40,1	0,6	41,7	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,8	1,0	0,0	10,6	2,6	5,7	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Canja com massinhas <sup>1</sup> / Grão com espinafres (vegetariano)	453,4/542,0	108,4/129,5	1,9/2,3	0,3/0,3	8,8/20,7	1,3/5,8	13,8/6,2	0,2/0,6	<a href="#">FI</a>
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas <sup>4, 7</sup> , com batata e feijão verde cozidos	1335,8	319,3	9,5	1,6	27,4	3,6	30,0	0,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	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="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	521,6	124,7	1,9	0,2	22,2	10,4	4,9	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Perna de porco no forno com esparguete <sup>1</sup>	2186,5	522,6	32,1	9,4	29,4	1,8	28,6	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,5	0,5	0,1	7,0	6,9	4,0	0,3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	464,7	111,1	2,2	0,3	16,1	13,9	7,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> com arroz de feijão	1522,9	364,0	12,1	1,6	35,2	1,5	27,1	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2	<a href="#">FI</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.



DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 6

15 a 19 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura	1767,6	422,5	13,4	3,0	43,0	5,3	31,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,5	0,5	0,1	7,0	6,9	4,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Bacalhau Espiritual (com batata) <sup>1, 4, 7</sup>	751,4	179,6	0,6	0,2	27,5	5,7	15,5	2,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Arroz doce <sup>7</sup>	313,4/714,0	74,9/170,6	0,5/2,1	0,2/1,2	16,5/31,7	16,3/12,2	1,1/5,8	0,0/0,1	<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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	439,6	105,1	1,6	0,3	19,1	9,0	3,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Frango assado com esparguete <sup>1</sup> e orégãos	1349,4	322,5	4,0	1,0	28,8	1,4	41,6	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	41,9	0,5	0,1	5,6	5,4	4,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	403,0	96,3	1,8	0,2	15,5	5,6	4,3	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> no forno com molho de limão, ervas aromáticas e salada russa	1559,1	372,7	11,6	2,1	30,7	8,0	35,5	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	43,9	0,2	6,9	6,9	6,3	4,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	379,5	90,7	1,6	0,3	15,1	5,2	4,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Chili <sup>1,6,12</sup> com arroz branco	1835,8	438,7	8,9	2,4	51,0	2,9	37,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Tomate, alface e beterraba	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 7

22 a 26 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massada de peixe <sup>1,4</sup>	1210,7	289,4	9,2	1,4	30,9	3,4	20,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e pepino	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) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Strogonoff misto (porco e vaca) <sup>7,12</sup> com arroz	1733,9	414,4	12,8	3,1	42,0	2,0	31,7	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa	396,6	94,8	1,4	0,2	15,4	3,7	5,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com jardineira de legumes	1347,5	322,1	6,3	0,9	34,2	11,3	31,3	0,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,0	10,9	2,9	2,9	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e massa espiral <sup>1</sup>	1825,7	436,3	20,3	6,2	38,7	5,1	23,7	1,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	509,0	121,6	0,9	0,1	21,9	7,1	6,3	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Badejo gratinado <sup>1,4</sup> com batata assada/cozida com brócolos	1410,8/1297,1	345,7/318,6	11,3//8,3	1,7/1,3	28,4/28,4	6,1/6,1	31,3/31,3	0,5/0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	313,4/233,6	74,9/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/13,9	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.								

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 8

29 de outubro a 2 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	383,7	91,7	2,2	0,4	14,0	12,2	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	1756,3	419,7	16,4	4,6	34,5	3,5	32,8	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	546,2	130,5	2,0	0,3	22,8	11,0	506,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com limão, com puré de batata <sup>7</sup> e cenoura	1437,1	343,4	10,0	1,8	30,3	8,2	32,0	0,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	355,1	84,9	2,1	0,3	13,4	11,5	3,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço <sup>6</sup>	1901,3	454,4	12,8	2,7	40,1	0,6	43,5	0,9	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	563,1	134,5	5,0	1,5	15,1	5,0	7,1	0,8	<a href="#">FT</a>
	Prato	Tesourinhos <sup>1,4</sup> com arroz de cenoura	904,4	452,7	14,6	1,4	61,4	4,1	18,2	1,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	313,4/124 0,3	74,9/296, 4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,5/32,6	16,3/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2	<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.



# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 9

5 a 9 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>3, 4</sup>	1318,4	315,2	6,4	1,4	36,3	5,6	27,4	0,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete <sup>1</sup>	2207,3	527,5	32,0	9,4	30,3	2,7	28,9	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Abrótea gratinada <sup>4, 7</sup> com macedónia de legumes e arroz de cenoura	1663,7	397,6	8,2	1,4	46,6	10,3	33,3	0,7	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	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="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês	383,7	91,7	2,2	0,4	14,0	12,2	4,7	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup>	1349,4	322,5	4,0	1,0	28,8	1,4	41,6	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	513,8	122,8	1,8	0,3	20,4	7,4	6,3	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Ovos mexidos <sup>3</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e arroz branco	1635,0	390,8	18,4	3,3	40,0	0,4	15,0	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, milho e beterraba	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,4/414,7	74,9/99,1	0,5/3,5	0,2/1,5	16,5/12,1	16,3/12,1	1,1/4,9	0,0/0,1	<a href="#">FI</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.



DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 10

12 a 16 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	521,6	124,7	1,9	0,2	22,2	10,4	4,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de carne (vaca e porco) <sup>1,3,6,12</sup> com arroz	1983,0	473,9	16,7	5,0	48,4	5,5	31,3	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e milho	316,9	75,8	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>	313,4/714,0	74,9/170,6	0,5/2,1	0,2/1,2	16,5/31,7	16,3/12,2	1,1/5,8	0,0/0,1	<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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	444,1	105,4	1,9	0,4	17,3	8,9	5,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Badejo estufado <sup>4</sup> com batata cozida	1188,5	284,1	7,8	1,2	24,4	2,5	28,3	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,9	4,7	3,4	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,4/281,6	74,9/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,5/2,4	16,3/2,4	1,1/14,1	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	419,5	100,3	1,4	0,2	17,5	7,4	4,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>1</sup>	1600,2	382,4	13,8	4,4	28,6	1,2	35,1	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cenoura e nabo	547,2	130,8	2,1	0,2	23,4	8,7	4,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pasteis de bacalhau <sup>3,4,7,12</sup> com arroz de tomate	2272,8	543,2	26,3	3,5	55,0	2,2	20,2	1,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês	383,7	91,7	2,2	0,4	14,0	12,2	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Macarronada <sup>1</sup> de carnes	1750,3	556,9	29,8	7,6	38,2	4,5	33,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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.

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 11

19 a 23 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda	419,5	100,3	1,4	0,2	17,5	7,4	4,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa tricolor de cavala (em conserva) <sup>1, 4</sup> com ervilhas e cenoura	1792,2	428,3	17,6	2,7	35,5	6,1	31,3	1,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	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.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	505,6	120,8	2,2	0,4	19,1	8,3	6,3	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	1514,6	362,0	6,4	1,3	34,8	2,9	40,0	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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 branco com espinafres	518,7	124,0	2,0	0,3	19,9	5,8	6,4	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida	1349,5	322,6	11,1	2,0	23,7	2,8	30,8	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4	37,6	0,7	0,1	4,9	4,7	3,4	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	567,8	135,7	2,2	0,3	24,1	12,7	5,3	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral <sup>1</sup>	1618,9	386,9	13,7	3,1	32,6	4,3	32,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,9	2,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	563,1	134,5	5,0	1,5	15,1	5,0	7,1	0,8	<a href="#">FT</a>
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>	1232,9	294,7	13,0	2,4	23,6	1,7	20,2	2,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, alface e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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 rijá, 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.



DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 12		26 a 30 de novembro									
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno com arroz de cenoura e ervilhas	1639	391	15,1	3,2	38,7	3,5	23,8	1,9	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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	Portuguesa	506	121	1,6	0,2	20,9	8,9	5,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Badejo de tomatada <sup>4</sup> com batata e couve flor cozidas	1286,9	307,6	8,0	1,2	27,0	4,7	31,3	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	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	Juliana de legumes	522	132	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho <sup>1</sup>	2881,8	688,3	32,8	7,1	42,1	8,3	54,8	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e pimento	145	35	0,5	0,1	4,8	4,6	3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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	Creme de feijão-verde	486	116	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lulas à Sevilhana <sup>1,3,4,7,14</sup> com arroz de tomate	1296,2	700,8	34,3	1,9	83,6	1,1	13,2	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,4/414,7	74,9/99,1	0,5/3,5	0,2/1,5	16,5/12,1	16,3/12,1	1,1/4,9	0,0/0,1	<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	Feijão vermelho com couve lombarda	519	124	1,4	0,2	21	7,1	6,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	1756,3	419,7	16,4	4,6	34,5	3,5	32,8	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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)	

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.



# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 13

3 a 7 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Saloia	461,4	110,3	1,4	0,2	18,9	6,9	5,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum <sup>4</sup> , batata, feijão frade, ovo <sup>3</sup> e cenoura)	2762,5	660,2	29,7	4,4	49,0	6,2	48,0	1,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,9	2,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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	Feijão branco com espinafres	518,7	124,0	2,0	0,3	19,9	5,8	6,4	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete <sup>1</sup>	2186,5	522,6	32,1	9,4	29,4	1,8	28,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas <sup>4, 7</sup> , com arroz branco e feijão verde cozido	1751,5	418,6	12,7	2,1	44,0	3,6	30,5	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,5	0,5	0,1	7,0	6,9	4,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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	Couve branca com cenoura ripada	295,1	70,5	1,8	0,3	10,7	9,5	3,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perú assado com massa espiral <sup>1</sup> e feijão verde	1683,4	402,3	14,0	4,5	31,6	3,4	36,6	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	43,9	0,2	6,9	6,9	6,3	4,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	379,5	90,7	1,6	0,3	15,1	5,2	4,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Tortilha de peixe (pescada,pimento e tomate) <sup>3,4</sup>	1545,2	369,3	16,5	3,2	26,3	4,1	28,5	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e pimento	277,4	66,4	1,1	0,1	10,1	2,1	4,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>	313,4/714,0	74,9/170,6	0,5/2,1	0,2/1,2	16,5/31,7	16,3/12,2	1,1/5,8	0,0/0,1	<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.



DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 14

10 a 14 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	444,1	105,4	1,9	0,4	17,3	8,9	5,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e massa espiral <sup>1</sup>	1825,7	436,3	20,3	6,2	38,7	5,1	23,7	1,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,4	3,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com limão, com puré de batata <sup>7</sup> e cenoura	1437,1	343,4	10,0	1,8	30,3	8,2	32,0	0,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e miho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	403,0	96,3	1,8	0,2	15,5	5,6	4,3	0,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	1514,6	362,0	6,4	1,3	34,8	2,9	40,0	0,6	<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)	313,4	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 com couve lombarda	509,0	121,6	0,9	0,1	21,9	7,1	6,3	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> com coentros	1210,7	289,4	9,2	1,4	30,9	3,4	20,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo Verde <sup>6</sup>	563,1	134,5	5,0	1,5	15,1	5,0	7,1	0,8	<a href="#">FT</a>
	Prato	Macarronada de carnes <sup>1</sup>	1750,3	556,9	29,8	7,6	38,2	4,5	33,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite creme <sup>3,7</sup>	313,4/416,8	74,9/99,6	0,5/3,6	0,2/1,5	16,5/12,2	16,3/12,2	1,1/4,9	0,0/0,1	<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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.