

Semana 23

03 a 07 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,12}							
	Prato	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com arroz de cenoura e ervilhas							
	Salada	Alface, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças ¹²							
	Prato	Massa ¹ de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)							
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}							
	Prato	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²							
	Prato	Massa ¹ de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura							
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Juliana ¹²							
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida							
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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, 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.

Semana 24

10 a 14 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Dia de Portugal							
	Sobremesa								
	Pão								
Terça-Feira	Sopa	389,1	93,0	1,2	0,2	15,0	6,0	3,0	0,3
	Prato	1786,0	424,0	8,4	1,2	50,1	2,7	36,5	0,2
	Salada	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7
	Prato	2035,0	486,0	20,2	2,9	47,2	12,2	28,5	0,3
	Salada	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0
	Sobremesa	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Prato	1433,3	342,6	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	0,3
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Prato	2528,0	604,0	26,5	3,3	62,3	5,4	27,0	0,9
	Salada	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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 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.

Semana 25

17 a 21 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²							
	Prato	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com arroz de milho e cenoura							
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda ¹²							
	Prato	Massa ¹ de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor)							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Grelós ¹²							
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de feijão							
	Salada	Alface, tomate e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ¹²							
	Prato	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas							
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês com batata doce							
	Prato	Feijoada com cogumelos ¹² com arroz branco							
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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, 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 VEGETARIANA - Lote 3 e 4

Semana 26

24 a 28 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca							
	Prato	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
	Salada	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa espiral ¹							
	Sobremesa	1309,8	313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5
	Pão	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura ¹²							
	Prato	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Salada	Almôndegas de vegetais ⁶ com esparguete ¹							
	Sobremesa	1078,0	257,5	8,7	1,3	34,2	2,9	8,6	0,2
	Pão	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Agrião							
	Prato	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	Salada	Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) com grão-de-bico							
	Sobremesa	1491,0	356,0	3,5	0,4	60,8	8,2	19,1	0,4
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Legumes ^{9,12}							
	Prato	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Salada	Lentilhas esturadas com salada camponesa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)							
	Sobremesa	1719,1	410,9	8,1	1,2	60,2	9,7	23,2	0,4
	Pão	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
		Fruta da época (min. 3 variedades); Gelatina de marisco ¹² com frutas							
		313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,0244
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²							
	Prato	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Salada	Massa ¹ de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, alface, beterraba e cenoura)							
	Sobremesa	1627,0	388,0	9,3	1,5	53,9	13,9	21,3	0,5
	Pão	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		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, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.