



DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4



Semana 22

01 a 05 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Feriado Municipal								
Terça-Feira	Sopa	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato								
	Salada	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão								
	Pão de mistura ¹								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	1406,0	336,0	9,5	1,4	29,9	7,6	32,3	0,7
	Salada	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	313,6/ 386,9	74,9/ 92,4	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	1,1/ 4,2	0,0/ 0,1
	Pão								
	Pão de mistura ¹								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	FERIADO								
Sexta-Feira	Sopa	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7
	Prato	2760,0	648,8	30,0	2,7	71,0	2,0	21,4	0,2
	Salada	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
	Sobremesa	319,7/281,6	76,4/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,9/2,4	16,7/2,4	1,1/14,1	0,0/0,0
	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 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 23

08 a 12 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	1400,4	334,7	4,0	1,0	38,2	3,2	35,4	0,4
	Salada	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	961,2	229,7	5,1	0,6	35,4	4,8	9,7	0,2
	Prato	1709,9	408,7	5,4	0,8	51,8	3,2	36,7	0,7
	Salada	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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									
	Prato									
	Salada	Feriado								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,0	40,6	0,4
	Salada	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato		397,0	23,0	70,0	23,0		23,0	3,8
	Salada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 24

15 a 19 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	389,1	93,0	1,2	0,2	15,0	6,0	3,0	0,3
	Prato		521,0	22,0	8,0	31,0		47,0	1,5
	Salada	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Prato	1472,8	352,0	9,2	1,4	37,0	12,0	27,0	27,0
	Salada	130,4	31,5	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Prato		681,0	27,0	7,0	28,0		77,0	4,0
	Salada	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	1344,9	321,4	9,2	1,36	29,6	6,96	29,6	0,7
	Salada	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1
	Prato								
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão								
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, 13Tremçoço, 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 25

22 a 26 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,3
	Prato	1149,7	274,7	6,4	1,4	23,0	1,4	30,6	0,6
	Salada	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	435,1	104,0	1,0	0,6	17,0	8,0	4,0	0,2
	Prato	1992,2	476,2	20,8	4,3	37,2	4,5	34,4	0,6
	Salada	81,6	19,5	0,2	0,0	3,3	2,8	1,3	0,1
	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	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	Prato	1908,0	456,8	20,7	2,6	34,2	1,4	31,9	3,1
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4
	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.							
Sexta-Feira	Sopa	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7
	Prato	2760,0	648,8	30,0	2,7	71,0	2,0	21,4	0,2
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 26

29 e 30 junho - 1, 2 e 3 de julho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Perna de Peru assada com laranja e esparguete ¹	1452,0	347,0	3,0	0,6	35,8	8,4	43,2	0,6
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Juliana	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
	Prato	Filetes de pescada panados ⁴ com arroz de milho	1908,0	456,8	20,7	2,6	34,2	1,4	31,9	3,1
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	994,9	237,8	5,3	0,7	36,0	5,2	10,8	0,2
	Prato	Arroz de Pato	1738,9,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,0	40,6	0,4
	Salada	Alface, milho e pepino	208,8	50,0	0,8	0,1	8,0	0,9	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02
	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	Creme feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Perca ⁴ no forno com molho de limão e batata-doce assada	1430,9	342,0	9,2	1,4	35,0	10,0	28,0	0,8
	Salada	Milho, cebola e tomate	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês com batata doce	435,1	104,0	1,0	0,6	17,0	8,0	4,0	0,2
	Prato	Strogonoff de frango ^{1,7,12} com cogumelos e espirais ¹	1400,4	334,7	4,0	1,0	38,2	3,2	35,4	0,4
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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 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.