

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana

20 a 24 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4	
	Prato e Vegetais	Creme de cenoura com massinhas ¹								
		Salada de feijão frade com batata, cenoura e ervilha	2012,9	481,1	8,3	1,5	75,0	8,0	24,7	0,3
		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.								
Terça-Feira	Sopa	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7	0,2	
	Prato e Vegetais	Minestrone ¹								
		Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)	1989,9	475,6	10,7	1,5	73,6	8,6	19,5	0,2
		Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	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.								
Quarta-Feira	Sopa	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	
	Prato e Vegetais	Feijão vermelho com couve lombarda								
		Lentilhas estufadas com ratatouille	1168,0	278,9	7,9	1,2	33,6	5,2	16,7	0,2
		Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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.								
Quinta-Feira	Sopa	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	
	Prato e Vegetais	Macedónia de legumes								
		Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4
		Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2
	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.								
Sexta-Feira	Sopa	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4	
	Prato e Vegetais	Creme de couve-flor								
		Chili vegetariano ⁹ com arroz branco	2356,1	563,1	15,9	2,4	77,5	12,3	26,2	0,4
		Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	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 rijã, 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.