



# DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 14			9 a 13 de dezembro									
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz malandrinho com feijão branco	1539,6	368	3,6	0,6	71,9	1,1	9,7	0,1		<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2		<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	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>										
Terça-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4		<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	45,1	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3		<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	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>										
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor <sup>12</sup>	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille e saladinha de batata	1301,8	311,0	3,5	0,6	54,8	6,2	13,0	0,2		<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate	176,0	42,2	0,6	0,0	6,9	1,5	2,3	0,0		<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	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>										
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> com rebentos de soja <sup>6</sup>	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2		<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2		<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	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>										
Sexta-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa esparguete <sup>1</sup> gratinada com cogumelos <sup>12</sup>	1389,1	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,1		<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e beterraba	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2		<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	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>										

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 rij, 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: Captações 2.º e 3.º CEB