

## DIETA VEGETARIANA - Lotes 3 e 4

Semana 9

26 de fevereiro a 2 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,4	0,2
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> )	2183,9	521,9	1,1	0,5	99,5	8,8	25,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1
	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	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3
	Prato	Massa espiral <sup>1</sup> com legumes salteados	1453,6	347,4	4,8	0,8	61,9	7,0	12,8
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1
	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	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7
	Prato	Feijoada de cogumelos <sup>12</sup> com arroz branco	1956,6	467,6	7,6	1,2	77,6	6,1	20,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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
	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	Sopa de alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>6,12</sup> à Bolonhesa	1511,2	361,2	5,2	0,9	62,7	5,3	14,0
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1
	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	Nabiças com feijão-frade	989,3	236,4	3,8	0,7	37,5	5,3	12,2
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1354,3	323,6	3,5	0,5	60,7	2,1	10,7
	Salada	Alface, milho e beterraba	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1
	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 rijas, 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 VEGETARIANA - Lotes 3 e 4

Semana 10

5 a 9 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo <sup>9</sup> ) com massa fusilli <sup>1</sup>	1615,6	386,1	5,1	0,8	67,4	9,2	16,2	0,2
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Favas estufadas com batata cozida	1414,3	338,0	3,5	0,5	60,6	5,0	14,3	0,3
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	Sopa de couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com massa espiral <sup>1</sup> e jardineira de legumes	1553,1	371,2	5,2	0,9	65,1	7,1	14,6	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	Grão com cenoura e nabo	961,2	229,7	5,1	0,6	35,4	4,8	9,7	0,2
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	572,3	136,8	3,5	0,5	17,8	5,2	8,4	0,2
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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 <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	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	1383,1	330,5	4,1	0,7	60,3	2,6	11,4	0,1
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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 rijã, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## DIETA VEGETARIANA - Lotes 3 e 4

Semana 11

12 a 16 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Massa <sup>1</sup> de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	1254,8	299,9	1,9	0,4	51,4	7,5	18,3	0,2
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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 <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	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> e curgete no forno com arroz de cenoura	1206,2	288,2	6,7	1,0	49,9	2,6	5,9	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	Feijão branco com espinafre	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	1508,9	360,6	3,4	0,5	65,7	5,3	15,1	0,3
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,5	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,2	0,2
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli <sup>1</sup>	2430,6	580,9	8,5	1,1	98,3	5,0	25,0	0,2
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	Caldo verde (s/chouriço)	627,6	150,0	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2
	Prato	Feijoada vegetariana <sup>12</sup>	951,4	227,4	4,3	0,7	30,4	5,9	16,4	0,2
	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)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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 VEGETARIANA - Lotes 3 e 4

Semana 12

19 a 23 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1200,1	286,9	6,6	1,0	49,5	1,4	6,0	0,1
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	94,1	22,5	0,4	0,1	3,5	3,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	893,8	213,6	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2
	Prato	Salada de verão ( feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)	1495,6	357,4	0,7	0,2	60,8	8,2	15,3	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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 <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	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	2157,3	515,6	8,4	1,1	83,2	9,7	25,0	0,2
	Salada	Alface, cenoura e cebola	81,6	19,5	0,2	0,0	3,3	2,8	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2
	Prato	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura	1126,1	269,1	3,7	0,6	50,8	2,0	6,8	0,2
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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	Creme de feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Massa <sup>1</sup> de vegetais (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo <sup>9</sup> )	1615,6	386,1	5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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 contém 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.