

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 1

23 a 26 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	315,5	75,5	0,6	0,0	14,0	5,4	3,8	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	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	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	<a href="#">FI</a>
	Prato	1884,9	450,5	9,0	1,4	67,7	7,9	23,2	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	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									
	Prato									
	Salada	Feriado								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1362,9	325,8	8,7	1,3	49,0	13,1	12,5	0,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	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	<a href="#">FI</a>
	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 2

29 de abril a 3 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	<a href="#">FI</a>
	Prato	2110,9	504,9	10,2	1,6	73,0	8,7	28,3	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	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	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	1605,0	383,7	1,8	0,3	67,5	8,0	22,9	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	265,9	63069,0	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	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									
	Prato									
	Salada									Feriado
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	<a href="#">FI</a>
	Prato	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	345,8	82,8	0,9	0,1	14,9	6,9	4,0	0,2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	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	<a href="#">FI</a>
	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	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6	<a href="#">FI</a>
	Prato	1456,3	348,1	13,1	1,9	42,2	8,9	14,5	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	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, 9Alpo, 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-Lotes 3 e 4

Semana 3

6 a 10 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1433,3	342,6	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	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	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	<a href="#">FI</a>
	Prato	1419,3	339,2	3,2	0,3	59,3	8,2	17,0	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	179,8	42,7	0,4	0,1	7,8	6,8	2,4	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	<a href="#">FI</a>
	Prato	1545,7	369,4	9,5	1,5	51,0	11,2	19,2	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1754,4	419,2	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	356,4	85,2	1,3	0,2	1,7	5,1	2,6	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1702,8	406,9	1,7	0,6	72,0	8,2	24,3	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	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 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 4

13 a 17 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2	FI
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9,12</sup> à Bolonhesa	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	FI
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabijas	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4	FI
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	688,6	164,6	7,9	1,2	14,4	9,6	9,3	0,4	FI
	Salada	Alface, tomate e beterraba ralada	188,0	44,9	0,38	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8	0,4	FI
	Prato	Feijoada vegetariana <sup>12</sup>	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	FI
	Salada	Cenoura, couve juliana e pepino	159,5	38,1	0,6	0,2	6,3	6,0	2,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	FI
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e batata	1563,3	373,6	10,0	1,3	54,7	3,7	14,6	0,1	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina <sup>12</sup> 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	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FI
	Prato	Jardineira de legumes	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3	FI
	Salada	Couve roxa, tomate e pepino	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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 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 5

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	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>									FT
	Prato	Salada de feijão frade com batata, cenoura e ervilha									FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1</sup>									FT
	Prato	Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)									FT
	Salada	Alface, couve em juliana e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda									FT
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille									FT
	Salada	Alface, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes									FT
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> estufado com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas									FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor									FT
	Prato	Chili vegetariano <sup>9</sup> com arroz branco									FT
	Salada	Alface, cenoura e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	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, 13Tremço, 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 6

27 a 31 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1072,4	256,4	8,1	1,1	39,2	2,0	5,8	0,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1131,2	270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	688,6	164,6	7,9	1,2	14,4	9,6	9,3	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	<a href="#">FI</a>
	Prato	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	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	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4	<a href="#">FI</a>
	Prato	459,5	346,7	8,5	1,1	50,9	8,1	17,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	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, 2Crustráceos, 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 7

3 a 7 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes									FT
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo <sup>9</sup> ) com massa fusilli <sup>1</sup>									FT
	Salada	Alface, couve roxa e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>									FT
	Prato	Favas estufadas com batata cozida									FT
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca									FT
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com massa espiral <sup>1</sup> e jardineira de legumes									FT
	Salada	Alface, cenoura e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde									FT
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)									FT
	Salada	Alface, beterraba e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda									FT
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos <sup>12</sup>									FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	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 8

10 a 14 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Feriado								
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FI
	Prato	405,2	96,8	1,3	0,2	15,2	6,8	6,1	0,8	FI
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1	FI
	Prato	1452,7	347,3	8,6	1,2	51,5	3,4	14,7	0,2	FI
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4	FI
	Prato	1362,9	325,8	8,7	1,3	49,0	13,1	12,5	0,6	FI
	Salada	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	FI
	Sobremesa	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	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FI
	Prato	1356,4	324,2	14,7	2,1	41,5	2,0	5,3	0,2	FI
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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, 9Alpo, 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 9

17 a 21 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FI
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> )	1648,7	394,0	1,1	0,5	72,0	8,2	22,1	0,3	FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FI
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9,12</sup> à Bolonhesa	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	FI
	Prato	Feijoada de cogumelos <sup>12</sup> com arroz branco	2261,4	540,5	16,0	2,4	73,2	9,0	24,5	0,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Feriado									
	Sobremesa										
	Pão										
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,4	FI
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1713,1	409,4153	7,688	1,108	64,815	5,315	18,667	0,3531	FI
	Salada	Alface, milho e beterraba	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	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.