

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 1

10 a 14 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	505.6	120.8	2.2	0.4	19.1	8.3	6.3	0.6	ET
	Prato	Arroz de Atum ⁴	1937.2	463.0	20.3	2.0	40.8	1.3	28.1	1.2	ET
	Salada	Alface, beterraba e tomate	210.5	50.3	0.4	0.0	8.2	8.2	3.8	0.3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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	Caldo verde ⁶	563.1	134.5	5.0	1.5	15.1	5.0	7.1	0.8	ET
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral ¹	1618.9	386.9	13.7	3.1	32.6	4.3	32.6	0.4	ET
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183.5	43.8	0.4	0.0	6.4	5.9	4.1	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

NOTA 1: Almôndegas estufadas com massa espiral, caso seja dia de abertura

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	589.0	140.8	2.1	0.2	24.5	12.4	6.2	0.3	ET
	Prato	Abrótea no forno ⁴ com batata e brócolos cozidos	1244.3	297.4	7.8	1.1	25.4	3.1	30.2	0.4	ET
	Salada	Alface, beterraba e milho	343.9	82.3	0.8	0.0	14.0	6.1	5.0	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,4/233,6	74,9/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Nota 2: Arroz de atum, caso seja dia de abertura

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Saloia	461.4	110.3	1.4	0.2	18.9	6.9	5.5	0.3	ET
	Prato	Frango estufado com ervilhas e macarronete ¹	1787.4	427.2	11.4	2.1	34.6	3.6	45.2	0.5	ET
	Salada	Tomate, milho e cebola	236.7	56.7	0.8	0.0	10.3	2.3	2.3	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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	Couve lombarda	419.5	100.3	1.4	0.2	17.5	7.4	4.5	0.3	ET
	Prato	Tortilha de peixe (pescada, pimento e tomate) ^{3,4}	1545.2	369.3	16.5	3.2	26.3	4.1	28.5	0.6	ET
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211.1	50.4	0.2	0.0	8.7	8.6	3.7	0.4	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	ET
	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 2

17 a 21 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	295.1	70.5	1.8	0.3	10.7	9.5	3.5	0.3	FT
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}	1478.1	353.3	11.9	2.9	30.3	2.7	30.5	0.4	FT
	Salada	Alface, cenoura tomate	146.6	35.0	0.4	0.0	5.5	5.4	2.7	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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	Feijão vermelho com hortaliça	518.8	124.0	1.4	0.2	21.0	7.1	6.6	0.3	FT
	Prato	Cardinal estufado ⁴ com salada camponesa (batata, cenoura e feijão verde)	601.0	332.0	9.3	1.4	31.5	8.5	30.2	0.7	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	4.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado ⁷	313,4/327,0,3	74,9/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,5/32,6	16,3/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2	FT
	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	Creme de abóbora com espinafres	356.9	85.3	2.6	0.3	11.4	10.1	4.6	0.6	FT
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹	1349.4	322.5	4.0	1.0	28.8	1.4	41.6	0.5	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	170.6	32.0	0.3	0.1	7.0	6.3	2.9	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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)		
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	563.1	134.5	5.0	1.5	15.1	5.0	7.1	0.8	FT
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4}	1232.9	294.7	13.0	2.4	23.6	1.7	20.2	2.8	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	343.9	82.3	0.8	0.0	14.0	6.1	5.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	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	Sopa da horta	503.8	120.4	1.5	0.2	20.2	8.1	6.4	0.3	FT
	Prato	Perna de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco	2558.7	611.5	31.7	9.3	49.1	5.8	31.2	0.5	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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 3

24 a 28 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	552.2	132.0	2.1	0.3	23.4	12.2	5.2	0.3	ET
	Prato	Massa tricolor de cavala (em conserva) ^{1,4} com ervilhas e cenoura	1792.2	428.3	17.6	2.7	35.5	6.1	31.3	1.8	ET
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172.0	41.0	0.5	0.1	5.2	4.6	4.3	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	ET
	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	Espinafres	403.0	96.3	1.8	0.2	15.5	5.6	4.3	0.6	ET
	Prato	Perú assado com arroz e feijão verde	1947.5	465.4	16.4	4.8	42.8	2.4	35.3	0.5	ET
	Salada	Alface, milho e tomate	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	4.0	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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	Feijão-verde	486.4	116.2	1.7	0.3	20.7	10.1	4.8	0.3	ET
	Prato	Abrótea no forno ⁴ com batata e brócolos cozidos	1244.3	297.4	7.8	1.1	25.4	3.1	30.2	0.4	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2	ET
	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)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	522.1	124.8	1.5	0.2	20.3	8.2	7.5	0.3	ET
	Prato	Rancho ¹	2881.8	688.3	32.8	7.1	42.1	8.3	54.8	0.6	ET
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184.1	43.9	0.2	6.9	6.9	6.3	4.0	0.1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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	Lavrador	589.0	140.8	2.1	0.2	24.5	12.4	6.2	0.3	ET
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura e jardineira de legumes	1738.9	415.6	9.5	1.4	49.4	12.8	32.0	0.9	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	Pão	Pão de mistura	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, 5Amendãos, 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 de 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 4

1 a 5 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca									ET
	Prato	Hambúrguer de vaca estufado ^{1, 6, 12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹									ET
	Salada	Alface, couve roxa e pepino									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									ET
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	Abóbora com massinhas ¹									ET
	Prato	Salada russa com pescada (batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo cozido em salmoura) ^{3,4}									ET
	Salada	Alface, milho e pepino									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									ET
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	Legumes com ervilhas									ET
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz									ET
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									ET
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)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres									ET
	Prato	Badejo de tomata ⁴ com batata e couve flor cozidas									ET
	Salada	Alface beterraba e cenoura									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Pudim ^{3,7}									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									ET
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

Sexta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										

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 de 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 MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 5

8 a 12 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	526.7	125.9	1.7	0.3	22.5	11.8	5.5	0.4	FI
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	1866.4	443.7	20.9	2.1	33.4	5.6	30.0	1.3	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209.1	50.0	0.2	0.0	10.0	9.9	2.4	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	409.0	97.7	1.4	0.2	17.9	7.2	3.5	0.2	FI
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1738.4	415.5	9.3	1.5	40.1	0.6	41.7	0.4	FI
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304.3	72.8	1.0	0.0	10.6	2.6	5.7	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Canja com massinhas ¹ / Grão com espinafres (vegetariano)	453,4/542,0	108,4/129,5	1,9/2,3	0,3/0,3	8,8/20,7	1,3/5,8	13,8/6,2	0,2/0,6	FI
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4,7} , com batata e feijão verde cozidos	1335.8	319.3	9.5	1.6	27.4	3.6	30.0	0.6	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	4.0	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	521.6	124.7	1.9	0.2	22.2	10.4	4.9	0.3	FI
	Prato	Perna de porco no forno com esparguete ¹	2186.5	522.6	32.1	9.4	29.4	1.8	28.6	0.4	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199.0	47.5	0.5	0.1	7.0	6.9	4.0	0.3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	464.7	111.1	2.2	0.3	16.1	13.9	7.4	0.3	FI
	Prato	Filetes de pescada ⁴ com arroz de feijão	1522.9	364.0	12.1	1.6	35.2	1.5	27.1	0.5	FI
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146.6	35.0	0.4	0.0	5.5	5.4	2.7	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2	FI
	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 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.

Semana 6

15 a 19 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389.3	93.0	2.2	0.4	14.3	12.2	4.7	0.3	ET
	Prato	Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura	1767.6	422.5	13.4	3.0	43.0	5.3	31.7	0.5	ET
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199.0	47.5	0.5	0.1	7.0	6.9	4.0	0.3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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	Creme de ervilhas e cenoura	389.3	93.0	2.2	0.4	14.3	12.2	4.7	0.3	ET
	Prato	Bacalhau Espiritual (com batata) ^{1, 4, 7}	751.4	179.6	0.6	0.2	27.5	5.7	15.5	2.5	ET
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278.0	66.6	0.8	0.0	12.6	4.6	2.6	0.1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷	313,4/714,0	74,9/170,6	0,5/2,1	0,2/1,2	16,5/31,7	16,3/12,2	1,1/5,8	0,0/0,1	ET
	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	Couve branca	439.6	105.1	1.6	0.3	19.1	9.0	3.8	0.3	ET
	Prato	Frango assado com esparguete ¹ e orégãos	1349.4	322.5	4.0	1.0	28.8	1.4	41.6	0.5	ET
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175.6	41.9	0.5	0.1	5.6	5.4	4.0	0.1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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)		
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	403.0	96.3	1.8	0.2	15.5	5.6	4.3	0.6	ET
	Prato	Palmeta ⁴ no forno com molho de limão, ervas aromáticas e salada russa	1559.1	372.7	11.6	2.1	30.7	8.0	35.5	0.7	ET
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184.1	43.9	0.2	6.9	6.9	6.3	4.0	0.1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	ET
	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	Agrião	379.5	90.7	1.6	0.3	15.1	5.2	4.0	0.3	ET
	Prato	Chili ^{1,6,12} com arroz branco	1835.8	438.7	8.9	2.4	51.0	2.9	37.4	0.3	ET
	Salada	Tomate, alface e beterraba	210.5	50.3	0.4	0.0	8.2	8.2	3.8	0.3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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 7

22 a 26 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389.3	93.0	2.2	0.4	14.3	12.2	4.7	0.3	ET
	Prato	Massada de peixe ^{1,4}	1210.7	289.4	9.2	1.4	30.9	3.4	20.0	0.3	ET
	Salada	Alface, tomate e pepino	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	ET
	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	Feijão-verde	486.4	116.2	1.7	0.3	20.7	10.1	4.8	0.3	ET
	Prato	Strogonoff misto (porco e vaca) ^{7,12} com arroz	1733.9	414.4	12.8	3.1	42.0	2.0	31.7	0.4	ET
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182.1	43.5	0.2	0.0	8.2	7.6	2.7	0.1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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	Camponesa	396.6	94.8	1.4	0.2	15.4	3.7	5.0	0.1	ET
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com jardineira de legumes	1347.5	322.1	6.3	0.9	34.2	11.3	31.3	0.8	ET
	Salada	Milho, pepino e tomate	265.9	63.7	1.1	0.0	10.9	2.9	2.9	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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)		
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	552.2	132.0	2.1	0.3	23.4	12.2	5.2	0.3	ET
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa espiral ¹	1825.7	436.3	20.3	6.2	38.7	5.1	23.7	1.3	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	280.0	67.0	0.8	0.0	11.3	3.3	3.9	0.1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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	Grão com couve lombarda	509.0	121.6	0.9	0.1	21.9	7.1	6.3	0.3	ET
	Prato	Badejo gratinado ^{1,4} com batata assada/cozida com brócolos	1410,8/1297,1	345,7/318,6	11,3/8,3	1,7/1,3	28,4/28,4	6,1/6,1	31,3/31,3	0,5/0,5	ET
	Salada	Alface, beterraba e milho	343.9	82.3	0.8	0.0	14.0	6.1	5.0	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,4/233,6	74,9/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0	ET
	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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 8

29 de outubro a 2 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês									FT
	Prato	Almôndegas estufadas ^{1,6,12} com esparguete ¹ e ervilhas									FT
	Salada	Alface, cenoura e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	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	Legumes com ervilhas									FT
	Prato	Solha ⁴ no forno com limão, com puré de batata ⁷ e cenoura									FT
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	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	Creme de abóbora com feijão verde									FT
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ⁶									FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

Quinta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶									FT
	Prato	Tesourinhos ^{1,4} com arroz de cenoura									FT
	Salada	Alface, couve roxa e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷									FT
	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, 5Ameiwoins, 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 MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 9

5 a 9 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	552.2	132.0	2.1	0.3	23.4	12.2	5.2	0.3	FT
	Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ^{3,4}	1318.4	315.2	6.4	1.4	36.3	5.6	27.4	0.6	FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146.6	35.0	0.4	0.0	5.5	5.4	2.7	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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	Feijão-verde	486.4	116.2	1.7	0.3	20.7	10.1	4.8	0.3	FT
	Prato	Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete ¹	2207.3	527.5	32.0	9.4	30.3	2.7	28.9	0.4	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182.1	43.5	0.2	0.0	8.2	7.6	2.7	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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	Lavrador	589.0	140.8	2.1	0.2	24.5	12.4	6.2	0.3	FT
	Prato	Abrótea gratinada ^{4,7} com macedónia de legumes e arroz de cenoura	1663.7	397.6	8.2	1.4	46.6	10.3	33.3	0.7	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280.0	67.0	0.8	0.0	11.3	3.3	3.9	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês	383.7	91.7	2.2	0.4	14.0	12.2	4.7	0.3	FT
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹	1349.4	322.5	4.0	1.0	28.8	1.4	41.6	0.5	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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	Nabiças com feijão frade	513.8	122.8	1.8	0.3	20.4	7.4	6.3	0.3	FT
	Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e arroz branco	1635.0	390.8	18.4	3.3	40.0	0.4	15.0	0.4	FT
	Salada	Alface, milho e beterraba	343.9	82.3	0.8	0.0	14.0	6.1	5.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	313,4/414,7	74,9/99,1	0,5/3,5	0,2/1,5	16,5/12,1	16,3/12,1	1,1/4,9	0,0/0,1	FT
	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, 5Ameiwoins, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

12 a 16 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	521.6	124.7	1.9	0.2	22.2	10.4	4.9	0.3	FT
	Prato	Empadão de carne (vaca e porco) ^{1,3,6,12} com arroz	1983.0	473.9	16.7	5.0	48.4	5.5	31.3	0.3	FT
	Salada	Alface, couve roxa e milho	316.9	75.8	0.8	0.0	12.2	3.8	5.3	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷	313,4/714,0	74,9/170,6	0,5/2,1	0,2/1,2	16,5/31,7	16,3/12,2	1,1/5,8	0,0/0,1	FT
	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	Abóbora com massinhas ¹	444.1	105.4	1.9	0.4	17.3	8.9	5.1	0.2	FT
	Prato	Badejo estufado ⁴ com batata cozida	1188.5	284.1	7.8	1.2	24.4	2.5	28.3	0.4	FT
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157.4	37.6	0.7	0.1	4.9	4.7	3.4	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas	313,4/281,6	74,9/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,5/2,4	16,3/2,4	1,1/14,1	0,0/0,0	FT
	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	Sopa de couve lombarda	419.5	100.3	1.4	0.2	17.5	7.4	4.5	0.3	FT
	Prato	Peru assado com esparguete ¹	1600.2	382.4	13.8	4.4	28.6	1.2	35.1	0.5	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280.0	67.0	0.8	0.0	11.3	3.3	3.9	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cenoura e nabo	547.2	130.8	2.1	0.2	23.4	8.7	4.6	0.3	FT
	Prato	Pasteis de bacalhau ^{3,4,7,12} com arroz de tomate	2272.8	543.2	26.3	3.5	55.0	2.2	20.2	1.5	FT
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183.5	43.8	0.4	0.0	6.4	5.9	4.1	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	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	Alho francês	383.7	91.7	2.2	0.4	14.0	12.2	4.7	0.3	FT
	Prato	Macarronada ¹ de carnes	1750.3	556.9	29.8	7.6	38.2	4.5	33.7	0.5	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280.0	67.0	0.8	0.0	11.3	3.3	3.9	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 11

19 a 23 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda	419.5	100.3	1.4	0.2	17.5	7.4	4.5	0.3	FT
	Prato	Massa tricolor de cavala (em conserva) ^{1, 4} com ervilhas e cenoura	1792.2	428.3	17.6	2.7	35.5	6.1	31.3	1.8	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	4.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	505.6	120.8	2.2	0.4	19.1	8.3	6.3	0.6	FT
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	1514.6	362.0	6.4	1.3	34.8	2.9	40.0	0.6	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211.1	50.4	0.2	0.0	8.7	8.6	3.7	0.4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	518.7	124.0	2.0	0.3	19.9	5.8	6.4	0.6	FT
	Prato	Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida	1349.5	322.6	11.1	2.0	23.7	2.8	30.8	0.5	FT
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157.4	37.6	0.7	0.1	4.9	4.7	3.4	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	567.8	135.7	2.2	0.3	24.1	12.7	5.3	0.3	FT
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral ¹	1618.9	386.9	13.7	3.1	32.6	4.3	32.6	0.4	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209.1	50.0	0.2	0.0	10.0	9.9	2.4	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	563.1	134.5	5.0	1.5	15.1	5.0	7.1	0.8	FT
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4}	1232.9	294.7	13.0	2.4	23.6	1.7	20.2	2.8	FT
	Salada	Milho, alface e tomate	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	4.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 12

26 a 30 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	389.3	93.0	2.2	0.4	14.3	12.2	4.7	0.3	ET
	Prato	1639	391	15.1	3.2	38.7	3.5	23.8	1.9	ET
	Salada	170.0	40.6	0.5	0.1	6.5	5.9	3.0	0.0	ET
	Sobremesa	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	506	121	1.6	0.2	20.9	8.9	5.8	0.3	ET
	Prato	1286.9	307.6	8.0	1.2	27.0	4.7	31.3	0.4	ET
	Salada	343.9	82.3	0.8	0.0	14.0	6.1	5.0	0.0	ET
	Sobremesa	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	522	132	2.1	0.3	23.4	12.2	5.2	0.3	ET
	Prato	2881.8	688.3	32.8	7.1	42.1	8.3	54.8	0.6	ET
	Salada	145	35	0.5	0.1	4.8	4.6	3	0.1	ET
	Sobremesa	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	486	116	1.7	0.3	20.7	10.1	4.8	0.3	ET
	Prato	1296.2	700.8	34.3	1.9	83.6	1.1	13.2	0.1	ET
	Salada	182.1	43.5	0.2	0.0	8.2	7.6	2.7	0.1	ET
	Sobremesa	313,4/414,7	74,9/99,1	0,5/3,5	0,2/1,5	16,5/12,1	16,3/12,1	1,1/4,9	0,0/0,1	ET
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	519	124	1.4	0.2	21	7.1	6.6	0.3	ET
	Prato	1756.3	419.7	16.4	4.6	34.5	3.5	32.8	0.4	ET
	Salada	146.6	35.0	0.4	0.0	5.5	5.4	2.7	0.1	ET
	Sobremesa	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 13

3 a 7 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Saloia	461.4	110.3	1.4	0.2	18.9	6.9	5.5	0.3	ET
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum ⁴ , batata, feijão frade, ovo ³ e cenoura)	2762.5	660.2	29.7	4.4	49.0	6.2	48.0	1.6	ET
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209.1	50.0	0.2	0.0	10.0	9.9	2.4	0.1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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	Feijão branco com espinafres	518.7	124.0	2.0	0.3	19.9	5.8	6.4	0.6	ET
	Prato	Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete ¹	2186.5	522.6	32.1	9.4	29.4	1.8	28.6	0.4	ET
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278.0	66.6	0.8	0.0	12.6	4.6	2.6	0.1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	ET
	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	Alho francês com curgete	389.3	93.0	2.2	0.4	14.3	12.2	4.7	0.3	ET
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4, 7} , com arroz branco e feijão verde cozido	1751.5	418.6	12.7	2.1	44.0	3.6	30.5	0.6	ET
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199.0	47.5	0.5	0.1	7.0	6.9	4.0	0.3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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	Couve branca com cenoura ripada	295.1	70.5	1.8	0.3	10.7	9.5	3.5	0.3	ET
	Prato	Perú assado com massa espiral ¹ e feijão verde	1683.4	402.3	14.0	4.5	31.6	3.4	36.6	0.5	ET
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184.1	43.9	0.2	6.9	6.9	6.3	4.0	0.1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	ET
	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	Agrião	379.5	90.7	1.6	0.3	15.1	5.2	4.0	0.3	ET
	Prato	Tortilha de peixe (pescada, pimento e tomate) ^{3,4}	1545.2	369.3	16.5	3.2	26.3	4.1	28.5	0.6	ET
	Salada	Alface, milho e pimento	277.4	66.4	1.1	0.1	10.1	2.1	4.3	0.0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷	313,4/714,0	74,9/170,6	0,5/2,1	0,2/1,2	16,5/31,7	16,3/12,2	1,1/5,8	0,0/0,1	ET
	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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 14

10 a 14 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	444.1	105.4	1.9	0.4	17.3	8.9	5.1	0.2	FT
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa espiral ¹	1825.7	436.3	20.3	6.2	38.7	5.1	23.7	1.3	FT
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	179.5	42.9	0.5	0.1	7.0	6.4	3.1	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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	Lavrador	589.0	140.8	2.1	0.2	24.5	12.4	6.2	0.3	FT
	Prato	Solha ⁴ no forno com limão, com puré de batata ⁷ e cenoura	1437.1	343.4	10.0	1.8	30.3	8.2	32.0	0.8	FT
	Salada	Alface, cenoura e miho	280.0	67.0	0.8	0.0	11.3	3.3	3.9	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	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	Espinafres	403.0	96.3	1.8	0.2	15.5	5.6	4.3	0.6	FT
	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	1514.6	362.0	6.4	1.3	34.8	2.9	40.0	0.6	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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	Grão com couve lombarda	509.0	121.6	0.9	0.1	21.9	7.1	6.3	0.3	FT
	Prato	Massada ¹ de peixe ⁴ com coentros	1210.7	289.4	9.2	1.4	30.9	3.4	20.0	0.3	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182.1	43.5	0.2	0.0	8.2	7.6	2.7	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.4	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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	Caldo Verde ⁶	563.1	134.5	5.0	1.5	15.1	5.0	7.1	0.8	FT
	Prato	Macarronada de carnes ¹	1750.3	556.9	29.8	7.6	38.2	4.5	33.7	0.5	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	343.9	82.3	0.8	0.0	14.0	6.1	5.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite creme ^{3,7}	313,4/416,8	74,9/99,6	0,5/3,6	0,2/1,5	16,5/12,2	16,3/12,2	1,1/4,9	0,0/0,1	FT
	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.