

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 11

12 a 16 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (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 de atum com legumes (cenoura, curgete e ervilhas) ^{1, 4}	2881,3	688,6	24,5	2,2	64,5	7,0	51,1	1,8
	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	2038,3	487,1	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7
	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafre	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Prato	Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas	1873,6	447,8	7,9	1,6	52,1	3,4	40,4	0,6
	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,2	0,2
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli ¹	2364,7	565,1	12,3	3,3	63,4	5,7	48,6	0,5
	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3, 4, 12}	1896,4	453,2	12,2	1,9	41,4	2,5	43,2	4,9
	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 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 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 ¹ 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 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	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Cogumelos ¹² 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 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	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 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	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 ¹	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 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 (s/ chouriço)	627,6	150,0	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2
	Prato	Feijoada vegetariana ¹²	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 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 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.