

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 1

14 a 18 de setembro

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹	250.8	119.6	1.6	0.1	23.2	3.6	24.5	0.3	FI
	Prato	Arroz de atum ⁴	1940.8	463.8	20.0	2.0	40,926	1.5	28.2	1.3	FI
	Salada	Couve-roxa, milho e cenoura ralada	313.5	75.5	0.6	0.0	14.0	5.4	1.8	0.1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte ⁷	313.6/ 371.2	74.9/ 88.7	0.5/ 2.0	0.2/ 1.1	16.5/ 12.6	16.3/ 5.1	1.1/ 5.1	0.0/ 0.2	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Juliana	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3	FI
	Salada	Alface, tomate e pepino	1631.2	389.9	16.3	4.5	29.2	1.8	30.9	1.2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Calamares ^{1,14} e arroz de feijão	391.7	93.6	1.5	0.3	17.1	7.3	3.1	0.3	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	1935.2	462.5	23.2	1.9	54.1	1.5	8.4	0.2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	313.6/ 327.46	74.9/ 78.0	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
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

Quinta-Feira	Sopa	Couve-branca	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Perna de peru assada e laranja e esparguete ¹	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3	FI
	Salada	Tomate, milho e cenoura	1452	346.98	3.01	0.64	35.78	8.38	43.23	0.56	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	278.0	66.6	0.8	0.0	12.6	4.6	2.5	0.1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

***Hambúrguer com molho de cogumelos e massa espiral se for dia de abertura**

Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafre	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Pescada ⁴ com salada russa (batata, ervilha, cenoura)	475.0	113.6	2.0	0.3	18.6	5.5	5.2	0.7	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	1333.5	318.7	9.3	1.3	27.1	5.5	30.8	0.6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

***Arroz de atum se for dia de abertura**

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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.