

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 2

21 a 25 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	463.1	110.7	2.0	0.2	20.7	11.6	2.9	0.4	FI
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa ^{1,6,12}	1477.4	353.1	11.9	2.9	30.3	2.7	30.5	0.4	FI
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172.4	41.2	0.7	0.1	5.7	5.6	3.4	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	466.8	111.6	1.7	0.3	18.2	5.8	5.8	0.2	FI
	Prato	Filete de escamudo ⁴ no forno e batata cozida	1196.2	285.9	8.9	1.3	24.2	2.2	26.2	0.6	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	3.9	0.0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	313.6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08	1,13/ 4,925	0,03/ 0,131	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	317.9	76.0	2.0	0.3	11.7	2.8	2.8	0.6	FI
	Prato	Perna de frango assado e massa espiral ¹	1332.9	318.6	4.0	1.0	28.4	1.2	41.5	0.6	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde ⁶	341.2	81.6	1.6	0.3	13.5	4.4	3.3	0.1	FI
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada) com salsa	1514.3	361.9	9.2	1.3	40.9	1.5	27.6	0.6	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	321.4	77.0	0.8	0.0	12.9	5.0	4.7	0.2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Horta	475.9	113.8	1.4	0.2	19.9	6.8	5.2	0.4	FI
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura e massa macarronete ¹	1823.0	433.8	14.3	3.3	38.0	5.6	37.8	0.5	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	170.6	40.8	0.3	0.1	7.0	6.2	2.9	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 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 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.