

# DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 3

28 de setembro a 02 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Massa fusili <sup>1</sup> com ervilhas, cenoura e milho	1198.3	286.5	8.8	1.3	36.6	5.9	14.6	0.2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172.0	41.1	0.5	0.1	5.2	4.6	4.3	0.0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	352.0	84.1	1.8	0.2	13.9	5.0	3.0	0.7	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de lentilhas e couve	1651.9	394.8	7.7	1.1	61.5	2.1	18.2	0.2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146.6	35.0	0.4	0.0	5.5	5.4	2.6	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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	Lavrador	519.9	159.0	1.7	0.2	29.4	8.7	6.5	0.4	<a href="#">FI</a>
	Prato	Salada à camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão)	1892.0	452.5	2.1	0.4	75.7	9.6	30.9	0.4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	321.4	77.0	0.8	0.0	12.9	5.0	4.7	0.2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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	Creme de ervilhas com coentros	356.4	85.2	1.3	0.2	15.7	5.1	2.6	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Estufado de soja <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1855.7	443.5	19.5	2.7	41.3	6.7	25.0	0.1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184.1	44.0	0.2	0.0	7.0	6.2	4.0	0.1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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	Feijão-verde	349.7	83.6	1.3	0.2	15.9	6.4	2.1	0.3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754.4	419.3	11.4	1.6	57.8	13.5	20.8	0.4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	313.6/ 316.0	74.9/ 75.0	0.5/ 0.2	0.2/ 0.0	16.9/ 16.3	16.7/ 16.1	1.1/ 2.0	0.0/ 0.1	<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 rijá, 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.