

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	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FT
	Prato	2211,5	528,5	16,4	1,4	63,5	0,8	29,9	1,2	FT
	Salada	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FT
	Prato	2239,9	535,3	12,1	3,3	59,5	4,9	45,7	0,5	FT
	Salada	88,5	21,2	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	00:00	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	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	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	FT
	Prato	1690,9	404,2	3,7	0,6	53,0	4,1	38,1	0,6	FT
	Salada	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0	FT
	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	867,6	207,4	3,7	0,6	31,6	4,2	11,5	0,2	FT
	Prato	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6	FT
	Salada	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	FT
	Prato	1891,8	452,1	13,2	2,9	53,6	4,8	28,2	0,6	FT
	Salada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	FT
	Sobremesa	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	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, 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.

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	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2	FT
	Prato	Esparguete à Bolonesa ^{1, 6, 12}	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura tomate	92,4	13,1	0,3	0,0	3,9	3,7	1,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	865,9	206,9	3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1	FT
	Prato	Cardinal estufado ⁴ com salada camponesa (batata, cenoura e feijão verde)	1585,2	378,8	5,5	0,9	40,6	3,8	40,7	0,5	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado ⁷	319,7/584,0	76,4/136,0	0,5/6,0	0,2/5,6	16,9/18,8	16,7/18,4	1,1/2,2	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	Creme de abóbora com espinafres	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,4	FT
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	86,5	20,6	0,2	0,1	3,6	3,2	1,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FT
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4}	1828,7	437,0	11,9	2,2	52,2	3,5	28,7	4,4	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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	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	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2	FT
	Prato	Perna de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco	3193,8	763,2	36,2	11,1	69,5	3,6	37,8	0,5	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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 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	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	ET
	Prato	Massa tricolor de cavala (em conserva) ^{1,4} com ervilhas e cenoura	2255,0	538,9	14,4	2,3	63,6	5,9	37,1	1,8	ET
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0	ET
	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	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	ET
	Prato	Perú assado com arroz e feijão verde	2322,4	555,0	6,4	1,3	64,7	1,6	58,0	0,5	ET
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	ET
	Prato	Abrótea no forno ⁴ com batata e brócolos cozidos	1690,9	404,2	3,7	0,6	53,0	4,1	38,1	0,6	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	520,1	124,3	3,3	0,5	18,0	4,7	5,3	0,2	ET
	Prato	Rancho ¹	2618,8	625,9	12,5	2,6	71,8	8,3	55,0	0,5	ET
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador	908	217	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	ET
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura e jardineira de legumes	1960,7	468,6	9,0	1,4	58,2	7,5	37,6	0,9	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	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, 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.

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	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2	FT
	Prato	2305,5	551,0	15,7	5,1	57,8	3,2	43,1	0,5	FT
	Salada	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	FT
	Prato	2089,6	499,4	6,8	1,3	62,6	6,1	45,4	0,8	FT
	Salada	208,8	50,0	0,8	0,1	8,0	0,9	2,7	0,0	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2	FT
	Prato	2757,3	658,9	14,1	4,3	74,8	3,7	56,2	1,0	FT
	Salada	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	FT
	Prato	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6	FT
	Salada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	FT
	Sobremesa	319,7/473 1,2	76,4/103	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	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)	
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

FERIADO

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.

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	481,2	115,0	3,5	0,6	17,1	5,4	3,8	0,2	ET
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	2255,0	538,9	17,6	1,7	59,3	4,7	34,4	1,2	ET
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	Minestrone	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2	ET
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,8	ET
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	248,1	59,4	0,8	0,0	9,1	1,9	4,1	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	Canja com massinhas ¹ / Grão com espinafres (vegetariano)	653,1/983,4	156,1/235,0	4/5,4	0,7/0,7	14,8/35,2	1/4,5	14,8/10,6	0,2/0,4	ET
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4,7} , com batata e feijão verde cozidos	1709,9	408,7	5,4	0,8	51,8	3,2	36,7	0,7	ET
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	ET
	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	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	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	ET
	Prato	Perna de porco no forno com esparguete ¹	2195,4	524,7	12,0	3,3	57,2	2,7	45,3	0,4	ET
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	Creme de alho francês com couve-flor	288,8	69,0	3,4	0,5	6,9	5,8	3,0	0,2	ET
	Prato	Filetes de pescada ⁴ com arroz de feijão	1817,2	434,4	5,9	0,9	56,3	1,1	37,4	0,7	ET
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	13,1	0,3	0,0	3,9	3,7	1,3	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

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	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	FT
	Prato	Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura	2141,6	511,9	14,0	3,5	54,3	2,7	40,9	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	458,7	109,6	3,2	0,5	16,1	3,0	3,8	0,2	FT
	Prato	Bacalhau Espiritual (com batata) ^{1, 4, 7}	1339,2	320,0	0,4	0,1	53,6	4,9	24,1	3,6	FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2	FT
	Prato	Frango assado com esparguete ¹ e orégãos	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6	FT
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3	FT
	Prato	Palmeta ⁴ no forno com molho de limão, ervas aromáticas e salada russa	1653,7	395,2	8,0	1,6	40,2	3,4	34,4	0,6	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2	FT
	Prato	Chili ^{1,6,12} com arroz branco	2138,8	511,1	8,5	2,6	64,6	1,6	42,3	0,3	FT
	Salada	Tomate, alface e beterraba	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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.

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									ET
	Prato	Massada de peixe ^{1,4}									ET
	Salada	Alface, tomate e pepino									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
1956,7	467,6	7,1	1,1	59,2	4,5	40,3	0,6
85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0,0
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

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									ET
	Prato	Strogonoff misto (porco e vaca) ^{7,12} com arroz									ET
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
2194,2	524,3	100,3	3,1	64,3	1,6	41,7	0,5
100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

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									ET
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com jardineira de legumes									ET
	Salada	Milho, pepino e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
847,0	202,4		0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
1502,0	358,9	5,4	0,8	41,6	4,9	35,0	0,8
228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,3	2,4	0,0
319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

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									ET
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa espiral ¹									ET
	Salada	Alface, cenoura e milho									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
2572,2	614,6	21,1	7,3	69,6	7,1	34,6	1,7
215,7	51,7	0,6	0,0	9,2	1,9	2,4	0,1
319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

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									ET
	Prato	Badejo gratinado ^{1,4} com batata assada/cozida com brócolos									ET
	Salada	Alface, beterraba e milho									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									

VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
1878,7/1765,8	449,1/422,1	7,4/4,4	1,1/0,7	54,8	5,8	39,4	0,6
213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0

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, 13Tremçoço, 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 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.									
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.									
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										
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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 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	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	ET
	Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ^{3, 4}	2027,2	484,5	5,7	1,1	62,6	6,1	44,1	0,8	ET
	Salada	Alface, tomate e cenoura	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	ET
	Prato	Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete ¹	2918,6/2926,8	697,5/699,4	34,1/34,1	10,8/10,8	57,2/57,6	2,7/3,1	38,8/38,8	0,4/0,4	ET
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	ET
	Prato	Abrótea gratinada ^{4, 7} com macedónia de legumes e arroz de cenoura	1844,8	440,9	6,8	1,1	56,1	5,6	37,4	0,7	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	ET
	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	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	Sopa de alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	ET
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹	220,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	Nabiças com feijão frade	989,3	236,4	3,8	0,7	37,5	5,3	12,2	0,2	ET
	Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos ¹² e arroz branco	1961,6	468,8	15,6	3,2	62,8	0,2	17,4	0,4	ET
	Salada	Alface, milho e beterraba	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	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. - 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									ET
	Prato	Empadão de carne (vaca e porco) ^{1,3,6,12} com arroz									ET
	Salada	Alface, couve roxa e milho									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									
<p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		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	Badejo estufado ⁴ com batata cozida									ET
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² com frutas									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									
<p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda									ET
	Prato	Peru assado com esparguete ¹									ET
	Salada	Alface, cenoura e milho									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									
<p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		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									ET
	Prato	Pasteis de bacalhau ^{3,4,7,12} com arroz de tomate									ET
	Salada	Alface, couve roxa e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									
<p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês									ET
	Prato	Macarronada ¹ de carnes									ET
	Salada	Alface, cenoura e milho									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									
<p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

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. - 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	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	FT
	Prato	Massa tricolor de cavala (em conserva) ^{1, 4} com ervilhas e cenoura	2255,0	538,9	14,4	2,3	63,6	5,9	37,1	1,8	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FT
	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	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	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FT
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	2038,3	487,1	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	Feijão branco com espinafres	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	FT
	Prato	Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida	1873,6	447,8	7,9	1,6	52,1	3,4	40,4	0,6	FT
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,5	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	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)		
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,2	0,2	FT
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral ¹	2239,9	535,3	12,1	3,3	59,5	4,9	45,7	0,5	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FT
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4}	1828,7	437,0	11,9	2,2	52,2	3,5	28,7	4,4	FT
	Salada	Milho, alface e tomate	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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 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	Alho francês com curgete	261	62	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2	FT
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com arroz de cenoura e ervilhas	2058	492	16,6	3,8	52,6	0,9+1	30,8	2,3	FT
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	92	22	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	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	Portuguesa	894	214	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2	FT
	Prato	Badejo de tomatada ⁴ com batata e couve flor cozidas	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	213	51	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	320/347	76/83	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	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	Juliana de legumes	510	122	3,6	0,5	18,1	5,0	4,5	0,1	FT
	Prato	Rancho ¹	2618,8	625,9	12,5	2,6	71,8	8,3	55,0	0,5	FT
	Salada	Alface, cenoura e pimento	75	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	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	Creme de feijão-verde	470	112	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FT
	Prato	Lulas ¹⁴ à Sevilhana com arroz de tomate	1710,2	730,8	29,9	1,6	99,9	1,7	13,7	0,1	FT
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	883	211	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2	FT
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ e ervilhas	2331	557	15,0	4,9	61,1	3,8	42,9	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92	22	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	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 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								867,6	207,4	3,7	0,6	31,6	4,2	11,5	0,2	FT
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum ⁴ , batata, feijão frade, ovo ³ e cenoura)								2975	711	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								102	25	0,2	0	4,9	4,8	1	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	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	Feijão branco com espinafres								890	213	4	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	FT
	Prato	Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete ¹								2918,6/2926,8	697,5/699,4	34,1/34,1	10,8/10,8	57,2/57,6	2,7/3,1	38,8/38,8	0,4/0,4	FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate								236	57	0,7	0	10,7	3,4	2,1	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida								320/347	76/83	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	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	Alho francês com curgete								261	62	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2	FT
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4,7} , com arroz branco e feijão verde cozido								2055,0	491,1	8,9	1,3	64,7	1,6	36,3	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino								76	18	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	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	Couve branca com cenoura ripada								251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2	FT
	Prato	Perú assado com massa espiral ¹ e feijão verde								2220,6	530,7	4,5	1,0	58,8	3,9	62,1	0,6	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa								81	19	0,1	0	3,3	3	1,5	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	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	Agridão								430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2	FT
	Prato	Tortilha de peixe (pescada, pimento e tomate) ^{3,4}								1891,8	452,1	13,2	2,9	53,6	4,8	28,2	0,6	FT
	Salada	Alface, milho e pimento								206	50	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷								320/610	76/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	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, 13Tremçoço, 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 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	569	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	ET
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa espiral ¹	2572,2	614,6	21,1	7,3	69,6	7,1	34,6	1,7	ET
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	92	22	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Lavrador	908	217	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	ET
	Prato	Solha ⁴ no forno com limão, com puré de batata ⁷ e cenoura	1906,6	455,6	6,5	1,3	56,9	8,1	41,0	0,9	ET
	Salada	Alface, cenoura e miho	216	52	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	320/347	76/83	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	ET
	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	2038,4	487,1	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2	ET
	Prato	Massada ¹ de peixe ⁴ com coentros	1957	468	7,1	1,1	59,2	4,5	40,3	0,6	ET
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo Verde ⁶	799	191	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	ET
	Prato	Macarronada de carnes ¹	1922,3	736,7	32,5	8,9	65,9	2,2	44,8	0,5	ET
	Salada	Alface, beterraba e milho	213	51	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite creme ^{3,7}	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.