

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2

Secundário

Semana 1

6 a 10 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	426,8	102,0	1,7	0,3	14,5	4,1	0,4	5,7	ET
	Prato	Arroz de atum ⁽⁴⁾	2173,6	519,5	20,7	1,9	48,7	33,7	1,5	1,3	ET
	Salada	Tomate, milho e couve roxa	376,1	89,9	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,3	7,0	ET
	Prato	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados	2554,3	610,5	22,1	6,4	53,6	46,0	1,0	7,7	C A L
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	174,8	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,0	4,9	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	566,5	135,4	1,5	0,1	23,7	3,4	0,2	8,3	ET
	Prato	Tintureira em molho de tomate ⁽⁴⁾ com salada russa	1400,8	334,8	9,4	1,4	27,0	31,8	0,8	5,5	P A
	Salada	Alface, beterraba e tomate	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7	ET
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	2317,9	554,0	26,1	6,2	47,8	31,2	1,0	0,5	ET
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7	ET
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽⁴⁾ com batata cozida/corada	1180,7	282,2	9,2	1,3	25,0	23,5	0,4	2,7	P A
	Salada	Alface, milho e tomate	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoinos, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

13 a 17 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	364,0	87,0	1,2	0,1	13,3	3,1	0,2	5,2	ET	
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	2134,7	510,2	22,8	6,5	37,4	37,2	0,6	2,8	C	A
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	448,2	107,1	1,4	0,2	13,6	6,2	0,1	3,2	ET	
	Prato	Pescada no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos	1314,2	314,1	11,1	1,6	25,7	26,0	0,6	3,3	P	A L
	Salada	Alface, milho e tomate	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	453,5	108,4	2,2	0,4	14,5	4,7	0,2	5,8	ET	
	Prato	Perna de frango assada com arroz branco	2368,4	566,1	26,0	5,4	50,2	30,7	0,5	0,7	C	A
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0	ET	
	Prato	Massinha de peixe com coentros ⁽¹⁾⁽⁴⁾	1476,6	352,9	10,2	1,5	37,2	26,5	0,4	2,8	ET	
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Da horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,7	ET	
	Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca)	1871,5	447,3	19,9	5,2	29,5	33,1	0,4	6,2	ET	
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoinos, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 3

20 a 24 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8	ET
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas) ⁽¹⁾⁽⁴⁾	2217,5	530,0	24,5	2,5	39,9	34,9	1,6	4,3	ET
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	174,1	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	349,2	83,5	1,5	0,2	12,4	2,8	0,4	4,2	ET
	Prato	Rancho (carne de porco, vaca, grão, massa, chouriço e legumes) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	2517,1	601,6	21,4	4,7	51,2	45,5	0,6	5,8	ET
	Salada	Alface, tomate e milho	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9	ET
	Prato	Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida	1180,7	282,2	9,2	1,3	25,0	23,5	0,4	2,7	P A
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	473,8	113,2	1,5	0,2	15,6	5,6	0,2	6,7	ET
	Prato	Pá de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾ e cenoura	2056,0	491,4	20,3	5,1	39,4	35,5	0,6	4,8	C A L
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7	ET
	Prato	Arroz de moluscos com pimentos ⁽¹⁴⁾	1689,5	403,8	10,7	1,7	50,6	24,5	1,3	3,1	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoinos, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 2

Secundário

Semana 4

27 a 31 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)				
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	542,2	129,6	1,6	0,3	21,9	4,1	0,2	6,2	ET			
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve lombarda e cenoura)	2217,5	530,0	13,2	2,5	51,7	48,2	0,8	6,5	C	A	L	
	Salada	Alface, milho e pepino	299,6	71,6	0,7	0,1	6,8	6,1	0,1	2,2	ET			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET			
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	502,2	120,0	2,0	0,3	17,4	5,1	0,3	5,5	ET			
	Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas ⁽⁴⁾ com batata corada/cozida	1315,0	314,3	10,9	1,6	25,1	27,6	0,7	2,7	P	A		
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,1	5,0	ET			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	ET			
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	430,5	102,9	1,2	0,1	16,1	3,5	0,3	7,5	ET			
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz	2862,3	684,1	24,0	6,5	64,6	44,7	1,1	4,7	C	A		
	Salada	Alface, pepino e couve em juliana	158,7	37,9	0,5	0,1	2,8	3,7	0,0	2,7	ET			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET			
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	455,5	108,9	1,7	0,2	15,3	4,8	0,4	4,4	ET			
	Prato	Badejo de tomatada ⁽⁴⁾ com batata e couve flor cozidas	1394,9	333,4	12,6	1,5	26,3	27,1	0,6	3,8	P	A	L	
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	ET			
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	281,3 / 850,6	67,2 / 203,3	0,5 / 3,7	0,1 / 1,4	13,9 / 33,7	0,7 / 7,8	0,0 / 0,1	13,8 / 13,3	ET			
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	396,6	94,8	1,4	0,2	13,9	3,7	0,2	5,1	ET			
	Prato	Strogonoff de frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz	2193,7	524,3	19,7	6,8	48,8	36,7	0,5	1,5	C	A		
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4	ET			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 2

Secundário

Semana 5

3 a 7 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8		ET	
	Prato	Paella do Mar (peixe, miolo de amêijoas, pota, ervilhas e cenoura) ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	1798,6	429,9	10,3	1,5	52,2	29,7	0,9	2,6		ET	
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4		ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Minestrone ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	579,5	138,5	1,6	0,3	22,8	4,9	0,2	6,1		ET	
	Prato	Carne de porco assada com esparguete ⁽¹⁾ e salada tricolor (cenoura, brócolos e milho)	1943,5	464,5	18,8	4,5	39,2	32,0	0,3	3,6		C	A L
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	359,4	85,9	0,7	0,1	7,9	7,5	0,1	3,3		ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	486,6	116,3	1,4	0,2	16,5	5,5	0,2	5,6		ET	
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com salada de batata	1959,8	468,4	16,6	1,5	56,3	21,2	1,8	4,5		P	A
	Salada	Alface, tomate e milho	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	3,5	0,1	3,5		ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9		ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	396,3	94,7	1,4	0,2	14,0	3,5	0,2	5,6		ET	
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	2317,9	554,0	26,1	6,2	47,8	31,2	0,4	0,5		ET	
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6		ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	427,6	102,2	1,4	0,2	15,4	4,3	0,2	6,4		ET	
	Prato	Carapau frito ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com salada de feijão-frade (batata e cenoura)	1853,1	442,9	15,0	2,2	47,2	27,0	0,5	4,3		P	A
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4		ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁽⁷⁾	281,3 / 1251,0	67,2 / 299,0	0,5 / 16,4	0,1 / 9,2	13,9 / 32,6	0,7 / 5,4	0,0 / 0,0	13,8 / 32,6		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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 2

Secundário

Semana 6

10 a 14 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	414,4	99,1	1,5	0,3	15,2	3,7	0,2	6,3	ET	
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾	1981,1	473,5	17,5	4,7	40,1	36,2	0,5	5,5	C	A
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	457,7	109,4	1,4	0,2	16,2	4,4	0,2	5,8	ET	
	Prato	Bacalhau à Conde da Guarda ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	1927,2	460,6	15,8	5,3	39,3	38,9	3,8	6,3	ET	
	Salada	Cenoura, milho e tomate	326,5	78,0	0,6	0,1	9,5	4,9	0,1	4,9	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	370,0	88,4	1,2	0,1	13,6	3,2	0,2	5,2	ET	
	Prato	Frango estufado com cenoura, macarrão ⁽¹⁾	1751,8	418,7	12,2	5,0	40,3	34,4	0,6	5,5	C	A
	Salada	Curgete, alface e cenoura	189,3	45,2	0,5	0,1	5,0	3,5	0,1	4,8	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	355,2	84,9	1,5	0,2	12,6	2,9	0,4	4,3	ET	
	Prato	Cardinal em molho de tomate ⁽⁴⁾ com salada russa	1238,5	296,0	11,1	1,5	27,7	17,8	0,4	6,2	P	A
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	341,8	81,7	1,4	0,3	12,2	2,9	0,3	4,0	ET	
	Prato	Chili ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco	2730,2	652,5	22,8	6,4	62,3	43,0	0,5	2,5	C	A
	Salada	Alface, tomate e beterraba	163,6	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoinos, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Alérgico, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 7

17 a 21 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7	FT
	Prato	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	1640,5	392,1	10,3	1,6	40,9	30,8	0,6	4,6	FT
	Salada	Curgete, tomate e pepino	164,1	39,2	0,7	0,2	4,6	2,7	0,0	4,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5	FT
	Prato	Arroz de galinha/galo à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	1914,6	457,6	14,8	5,9	48,5	31,7	0,5	1,3	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	453,5	129,6	1,6	0,3	21,9	4,1	0,2	6,2	FT
	Prato	Pescada à Provençal (c/ ovo ralado) ⁽³⁾⁽⁴⁾ , batata corada	1371,1	327,7	13,0	2,1	24,3	27,3	0,6	2,0	A
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	200,8	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4	P
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7	FT
	Prato	Febras de porco grelhadas com arroz de ervilhas	2106,2	503,4	19,8	5,0	44,0	34,9	0,7	1,8	C A
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,2	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	372,8	89,1	1,3	0,2	14,1	2,8	0,2	5,3	FT
	Prato	Badejo de tomatada ⁽⁴⁾ com batata e couve flor cozidas	1394,9	333,4	12,6	1,5	26,3	27,1	0,6	3,8	P A L
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas ⁽¹²⁾	281,3 / 515,1	67,2 / 123,1	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,6	0,7 / 0,1	0,0 / 0,1	13,8 / 30,6	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoinos, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 2
Secundário

Semana 8

24 a 28 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	540,9	129,3	1,6	0,2	18,3	5,8	0,4	7,4	ET
	Prato	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata e cenoura	2088,2	499,1	23,5	1,4	56,3	13,8	1,5	4,2	P A
	Salada	Tomate, milho e pepino	300,3	71,8	0,7	0,1	7,9	5,1	0,0	3,4	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0	ET	
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura	2191,1	523,7	19,7	4,9	51,2	33,8	0,6	3,7	C	A
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,0	5,0	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijá, (9) Alpo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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 2 Secundário

Semana 9

2 a 6 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	387,1	92,5	1,3	0,1	13,9	3,6	0,2	5,5		FT	
	Prato	Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾	2512,5	600,5	26,6	3,4	45,1	41,6	1,6	5,2		FT	
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,2	6,3		FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7		FT	
	Prato	Arroz de carnes mistas (vaca e porco)	2146,8	513,1	19,9	5,3	50,7	31,1	0,6	3,2		FT	
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4		FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9		FT	
	Prato	Solha corada com laranja ⁽⁴⁾ , batata cozida e macedónia de legumes	1451,8	347,0	11,2	1,7	30,4	27,8	0,6	8,5		P	A L
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7		FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9		FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	452,3	108,1	1,5	0,2	16,6	4,0	0,3	7,1		FT	
	Prato	Perna de frango assada com esparguete ⁽¹⁾	2129,8	509,0	26,5	5,5	35,8	30,5	0,5	1,7		C	A
	Salada	Tomate, alface e pepino	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9		FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		FT	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	530,2	126,7	1,6	0,3	19,4	5,6	0,3	5,6		FT	
	Prato	Paloco à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾	2016,7	482,0	30,9	10,5	25,0	24,6	2,6	0,8		FT	
	Salada	Alface, milho e couve roxa	374,8	89,6	0,6	0,1	9,3	7,2	0,0	4,4		FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8		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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijá, (9) Alpo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 2

Secundário

9 a 13 de março

Semana 10

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5		ET	
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾ e ervilhas cozidas	2239,1	535,2	20,6	5,7	41,4	42,5	0,6	3,6		C	A L
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4		ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	396,6	94,8	1,4	0,2	13,9	3,7	0,2	5,1		ET	
	Prato	Cardinal assado com batata assada/cozida	1109,1	265,1	10,8	1,4	25,1	15,5	0,6	2,7		P	A
	Salada	Tomate, couve roxa e milho	375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5		ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁽⁷⁾	281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6		ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	391,2	93,5	1,3	0,2	15,0	2,8	0,2	6,0		ET	
	Prato	Arroz de frango no forno à moda antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	1894,5	452,8	14,7	3,0	47,8	31,5	0,9	0,6		ET	
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1		ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	519,2	124,1	1,4	0,2	18,2	5,7	0,3	5,7		ET	
	Prato	Barrinhas de Pescada no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com arroz de tomate	2461,9	588,4	23,0	2,4	72,2	21,7	1,9	3,0		P	A
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,0	5,0		ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4		ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	449,4	107,4	1,6	0,2	17,4	3,6	0,2	4,2		ET	
	Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca)	1871,5	447,3	19,9	5,2	29,5	33,1	0,4	6,2		ET	
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7		ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8		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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Alho, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 2

Secundário

Semana 11

16 a 20 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	349,2	83,5	1,5	0,2	12,4	2,8	0,4	4,2	ET	
	Prato	Wrap de atum com legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura	2655,2	634,6	202,2	7,9	75,7	27,7	2,5	4,6	P	A
	Salada	Alface, milho e tomate	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	426,8	102,0	1,7	0,3	14,5	4,1	0,4	5,7	ET	
	Prato	Frango assado com esparguete ⁽¹⁾	2016,9	482,0	23,5	5,0	35,8	30,5	0,3	1,6	C	A
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	520,1	124,3	1,4	0,2	18,3	5,7	0,1	5,8	ET	
	Prato	Tintureira estufada ⁽⁴⁾ com batata corada	1334,7	319,0	9,4	1,3	25,2	32,1	0,9	2,7	P	A
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	159,7	38,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,0	3,9	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	396,3	94,7	1,4	0,2	14,0	3,5	0,2	5,6	ET	
	Prato	Rolo de carne misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾	2215,4	529,5	24,7	7,2	36,5	38,9	0,4	2,1	C	A
	Salada	Alface, milho e couve roxa	374,8	89,6	0,6	0,1	9,3	7,2	0,0	4,4	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0	ET	
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	2112,1	504,8	15,5	2,6	40,8	46,8	3,5	2,4	ET	
	Salada	Tomate, milho e couve em juliana	360,7	86,2	0,7	0,1	9,0	6,5	0,0	4,5	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

As siglas estão em cada linha e indicam a origem dos produtos e suas denominações: (1) Cereais, (2) Carnes, (3) Cereais, (4) Legumes, (5) Laticínios, (6) Frutas, (7) Laticínios, (8) Frutas, (9) Laticínios, (10) Cereais, (11) Laticínios, (12) Frutas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2

Secundário

Semana 12

23 a 27 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)				
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7	ET		
	Prato	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados	2554,3	610,5	22,1	6,4	53,6	46,0	1,0	7,7	C	A	L
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	174,9	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,0	4,9	ET		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET		
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,3	7,0	ET		
	Prato	Filetes de pescada gratinados ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata cozida e macedónia de legumes	1795,8	429,2	12,2	2,1	42,8	33,7	0,7	7,3	P	A	L
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2	ET		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	ET		
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Da horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,7	ET		
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz	2139,2	511,3	19,7	4,9	49,0	33,5	0,5	1,7	C	A	
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	ET		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET		
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	414,4	99,1	1,5	0,3	15,2	3,7	0,2	6,3	ET		
	Prato	Paloco espiritual ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	1532,6	366,3	10,8	2,1	40,4	24,5	2,9	7,5	ET		
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	200,8	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,0	6,4	ET		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET		
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8	ET		
	Prato	Perna de frango assada com arroz de açafrão	2261,1	540,4	25,8	5,3	47,6	28,6	0,5	0,5	C	A	
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	ET		
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) / Leite-creme ⁽³⁾⁽⁷⁾	281,3 / 491,2	67,2 / 117,4	0,5 / 5,1	0,1 / 2,0	13,9 / 12,1	0,7 / 5,7	0,0 / 0,2	13,8 / 12,1	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: (1) Cereais que contêm glúten. (2) Crustáceos. (3) Ovos. (4) Peixes. (5) Amendoins. (6) Soia. (7) Leite. (8)