

284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
-------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----



## DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 2

13 a 17 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de legumes à Bolonhesa									<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
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	Creme de legumes <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Favas guisadas com arroz branco									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
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	Horta <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de lentilhas com ratatouille									<a href="#">FI</a>
	Salada	Pimento, beringela e curgete									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
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	Feijão-branco com couve lombarda <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> guisado com grão-de-bico e feijão-verde									<a href="#">FI</a>
	Salada	Pepino, couve-roxa e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
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	Brócolos <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Jardineira de soja <sup>6</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FI</a>
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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB