

DIETA MEDITERRÂNICA

26 a 30 de abril

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------------|------------------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com vegetais ^{9,12} | 209,0 | 109,0 | 1,7 | 0,2 | 20,7 | 1,1 | 24,2 | 0,2 |
| | Prato | Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com molho de tomate e esparguete ¹ | 900,9 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 |
| | Salada | Alface, milho e pepino | 267,9 | 64,2 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 1,6 | 4,2 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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 | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,5 |
| | Prato | Solha ⁴ no forno com limão com batata e couve-flor cozidas | 1296,6 | 309,9 | 9,3 | 1,4 | 24,5 | 2,6 | 30,9 | 0,9 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷ | 313,6/1240,3 | 74,9/296 | 0,52/16,4 | 0,29/15 | 16,51/32,55 | 16,3/32,55 | 1,13/5,4 | 0,03/0,21 |
| | 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 cenoura com couve-branca ¹² | 437,0 | 104,5 | 1,5 | 0,2 | 20,2 | 11,0 | 2,8 | 0,4 |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa ^{1,3,6,12} e arroz branco | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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 | Grão com nabiças ¹² | 539,1 | 129,5 | 2,1 | 0,3 | 21,7 | 7,5 | 5,8 | 0,4 |
| | Prato | Tintureira ⁴ estufada com coentros e massa cotovelinhos ¹ | 1653,0 | 396,0 | 12,0 | 1,8 | 37,4 | 3,0 | 33,0 | 0,6 |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 |
| | 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 | Legumes com ervilhas ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato | Tirinhas de frango estufadas com arroz de cenoura | 1760,0 | 420,0 | 11,8 | 1,8 | 44,1 | 4,3 | 33,3 | 0,7 |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | 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.