

Semana 1

4 a 8 de janeiro

|               |           | VE<br>(KJ)                                                            | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) |
|---------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de vegetais <sup>9,12</sup>                                     |              |             |                |           |                 |                  |
|               | Prato     | Rissóis de pescada <sup>1,2,3,4,6,7</sup> com arroz de couve lombarda |              |             |                |           |                 |                  |
|               | Salada    | Alface, cenoura e curgete                                             |              |             |                |           |                 |                  |
|               | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                    |              |             |                |           |                 |                  |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                           |              |             |                |           |                 |                  |

|             |           | VE<br>(KJ)                                            | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Proteínas<br>(g) |
|-------------|-----------|-------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>            |              |             |                |           |               |                  |
|             | Prato     | Carnes de porco estufada com macarronete <sup>1</sup> |              |             |                |           |               |                  |
|             | Salada    | Cenoura, milho e tomate                               |              |             |                |           |               |                  |
|             | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                    |              |             |                |           |               |                  |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                           |              |             |                |           |               |                  |

|              |           | VE<br>(KJ)                                                             | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Proteínas<br>(g) |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|------------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>                                 |              |             |                |           |               |                  |
|              | Prato     | Pescada <sup>4</sup> cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos |              |             |                |           |               |                  |
|              | Salada    | Alface, beterraba e pepino                                             |              |             |                |           |               |                  |
|              | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / logurte de aromas <sup>7</sup>    |              |             |                |           |               |                  |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                            |              |             |                |           |               |                  |

|              |           | VE<br>(KJ)                                                 | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Grão com couve lombarda <sup>12</sup>                      |              |             |                |           |               |              |
|              | Prato     | Perna de peru assada com laranja e esparguete <sup>1</sup> |              |             |                |           |               |              |
|              | Salada    | Tomate, milho e cenoura                                    |              |             |                |           |               |              |
|              | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                         |              |             |                |           |               |              |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                |              |             |                |           |               |              |

|             |           | VE<br>(KJ)                                                                         | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Purê de legumes <sup>9,12</sup>                                                    |              |             |                |           |               |              |
|             | Prato     | Salada de grão com paloco <sup>4</sup> , batata, cenoura e ovo <sup>3</sup> ralado |              |             |                |           |               |              |
|             | Salada    | Alface, beterraba e cenoura                                                        |              |             |                |           |               |              |
|             | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada                                  |              |             |                |           |               |              |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                        |              |             |                |           |               |              |

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 castanha, 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 Jc 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 2

11 a 15 de janeiro

|               |           | VE<br>(KJ)                                     | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|---------------|-----------|------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve-branca com cenoura ripada <sup>1,2</sup> |              |             |                |           |               |              |
|               | Prato     | Esparguete à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>       |              |             |                |           |               |              |
|               | Salada    | Alface, couve em juliana e tomate              |              |             |                |           |               |              |
|               | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)             |              |             |                |           |               |              |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                    |              |             |                |           |               |              |

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|             |           | VE<br>(KJ)                                        | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Caldo-verde <sup>12</sup>                         |              |             |                |           |               |              |
|             | Prato     | Arroz de peixe <sup>4</sup> com coentros          |              |             |                |           |               |              |
|             | Salada    | Alface, beterraba e milho                         |              |             |                |           |               |              |
|             | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida |              |             |                |           |               |              |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       |              |             |                |           |               |              |

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|              |           | VE<br>(KJ)                                    | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|-----------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de abóbora com espinafres <sup>12</sup> |              |             |                |           |               |              |
|              | Prato     | Frango assado com massa espirais <sup>1</sup> |              |             |                |           |               |              |
|              | Salada    | Alface, pepino e tomate                       |              |             |                |           |               |              |
|              | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)            |              |             |                |           |               |              |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                   |              |             |                |           |               |              |

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|              |           | VE<br>(KJ)                                                            | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>                           |              |             |                |           |               |              |
|              | Prato     | Palmeta <sup>4</sup> no forno com batata e brócolos cozidos           |              |             |                |           |               |              |
|              | Salada    | Alface, milho e tomate                                                |              |             |                |           |               |              |
|              | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Pudim de caramelo <sup>3,7</sup> |              |             |                |           |               |              |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                           |              |             |                |           |               |              |

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|             |           | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Horta <sup>12</sup>                                          |              |             |                |           |               |              |
|             | Prato     | Carne de porco assada/estufada com ervilhas, cenoura e arroz |              |             |                |           |               |              |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e pepino                                 |              |             |                |           |               |              |
|             | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                           |              |             |                |           |               |              |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  |              |             |                |           |               |              |

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca dura, 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 Jc 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 3

18 a 22 de janeiro

|               |           |                                                                            | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|---------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana <sup>12</sup>                                                      | 380,3                                                        | 90,9         | 1,1         | 0,2            | 12,1      | 8,1           | 2,4          |
|               | Prato     | Massa tricolor de cavala em conserva <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura | 1944,0                                                       | 465,1        | 21,6        | 4,8            | 37,8      | 6,8           | 20,2         |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e pepino                                                | 172,0                                                        | 41,1         | 0,3         | 0,1            | 15,2      | 4,6           | 4,3          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada                          | 313,6/322,3                                                  | 74,9/78,8    | 0,5/0,7     | 0,2/0,0        | 16,5/17,6 | 16,3/18,2     | 1,13/0,4     |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |

|             |           |                                          | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Espinafres <sup>12</sup>                 | 382,0                                                        | 91,8         | 1,1         | 0,2            | 13,9      | 5,0           | 3,0          |
|             | Prato     | Peru assado com arroz de milho e cenoura | 1438,0                                                       | 342,0        | 9,2         | 1,5            | 40,4      | 3,1           | 41,9         |
|             | Salada    | Alface, tomate e cenoura                 | 146,5                                                        | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 15,3      | 5,4           | 2,6          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)       | 313,6                                                        | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |

|              |           |                                                                                  | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Lavrador <sup>1,12</sup>                                                         | 519,9                                                        | 125,0        | 1,7         | 0,2            | 29,4      | 8,7           | 6,5          |
|              | Prato     | Cardinal <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas) | 1322,0                                                       | 316,0        | 9,5         | 1,2            | 28,7      | 6,8           | 30,5         |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho                                                        | 321,4                                                        | 77,0         | 0,8         | 0,0            | 12,5      | 5,0           | 4,7          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti <sup>12</sup>      | 313,6/322,3                                                  | 74,9/85,8    | 0,5/0,0     | 0,2/0,0        | 16,5/17,6 | 16,3/0,0      | 1,13/21,2    |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                      | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |

|              |           |                                              | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Creme de ervilhas com coentros <sup>12</sup> | 356,4                                                        | 85,2         | 1,3         | 0,2            | 15,2      | 5,1           | 2,6          |
|              | Prato     | Rancho <sup>1</sup>                          | 2158,2                                                       | 515,8        | 17,3        | 3,7            | 42,1      | 8,3           | 47,3         |
|              | Salada    | Alface, cenoura e couve-roxa                 | 184,1                                                        | 44,0         | 0,2         | 0,0            | 7,0       | 6,2           | 4,0          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)           | 313,6                                                        | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |

|             |           |                                                                                                   | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Feijão-verde <sup>12</sup>                                                                        | 349,7                                                        | 83,6         | 1,3         | 0,2            | 15,9      | 6,4           | 2,1          |
|             | Prato     | Carapau frito <sup>1,4</sup> / Barras de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz de tomate | 2342,4/2760,0                                                | 599,9/848,8  | 16,5/30,0   | 3,06/2,70      | 56,3/71,4 | 2,0/2,0       | 38,0/21,0    |
|             | Salada    | Alface, pepino e tomate                                                                           | 134,5                                                        | 32,1         | 0,7         | 0,1            | 3,8       | 3,7           | 3,0          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                | 313,6                                                        | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca dura, 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 Jc 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

25 a 29 de janeiro

|               |           |                                                                                      | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|---------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Abóbora com vegetais <sup>9,12</sup>                                                 | 209,0                                                       | 109,0        | 11,7        | 0,2            | 20,7      | 1,1           | 24,2         |
|               | Prato     | Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com molho de tomate e esparguete <sup>1</sup> | 900,9                                                       | 461,3        | 24,3        | 3,8            | 34,0      | 2,7           | 22,9         |
|               | Salada    | Alface, milho e pepino                                                               | 267,9                                                       | 64,2         | 1,1         | 0,1            | 9,5       | 1,6           | 4,2          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                                   | 113,6                                                       | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,3      | 16,3          | 1,1          |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                          | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

|             |           |                                                                       | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Espinafres <sup>12</sup>                                              | 159,3                                                       | 78,9         | 1,8         | 0,2            | 14,2      | 5,3           | 3,1          |
|             | Prato     | Solha <sup>4</sup> no forno com limão com batata e couve-flor cozidas | 1296,4                                                      | 309,9        | 6,3         | 1,4            | 24,5      | 2,6           | 30,9         |
|             | Salada    | Alface, beterraba e cenoura                                           | 188,4                                                       | 45,5         | 0,2         | 0,0            | 7,6       | 7,5           | 3,4          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>               | 313,6/327,4                                                 | 74,9/79,9    | 0,52/0,7    | 0,2/0,19       | 16,3/18,2 | 16,3/24,9     | 1,13/1,4     |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

|              |           |                                                          | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de cenoura com couve-branca <sup>12</sup>          | 437,0                                                       | 104,5        | 1,5         | 0,2            | 20,2      | 11,0          | 2,1          |
|              | Prato     | Feijoada à Portuguesa <sup>1,3,6,12</sup> e arroz branco | 2163,3                                                      | 517,0        | 16,2        | 4,0            | 52,7      | 4,7           | 38,9         |
|              | Salada    | Alface, couve-roxa e pepino                              | 172,0                                                       | 43,1         | 0,3         | 0,1            | 5,2       | 4,6           | 4,3          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                       | 313,6                                                       | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,3      | 16,3          | 1,1          |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

|              |           |                                                                                 | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Grão com nabijas <sup>12</sup>                                                  | 539,1                                                       | 129,5        | 2,3         | 0,3            | 21,7      | 7,5           | 5,8          |
|              | Prato     | Tintureira <sup>4</sup> estufada com coentros e massa cotovelinhos <sup>1</sup> | 1653,0                                                      | 396,0        | 12,0        | 1,8            | 37,4      | 3,0           | 33,0         |
|              | Salada    | Alface, tomate e cenoura                                                        | 146,0                                                       | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 5,5       | 5,4           | 2,6          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                               | 313,6/327,4                                                 | 74,9/79,9    | 0,52/0,7    | 0,2/0,19       | 16,3/18,2 | 16,3/24,9     | 1,13/1,4     |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                     | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

|             |           |                                                   | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Legumes com ervilhas <sup>12</sup>                | 332,7                                                       | 79,3         | 1,2         | 0,2            | 19,0      | 9,0           | 2,0          |
|             | Prato     | Tirinhas de frango estufadas com arroz de cenoura | 1760,0                                                      | 420,0        | 11,8        | 1,8            | 44,1      | 4,3           | 33,3         |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate                      | 182,1                                                       | 43,3         | 0,2         | 0,0            | 8,3       | 7,5           | 2,6          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                | 313,6                                                       | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,3      | 16,3          | 1,1          |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de mar, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

1 a 5 de fevereiro

|               |           |                                                                                       | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|---------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>                                        | 493,8                                                        | 118,0        | 1,3         | 0,2            | 23,8        | 7,9           | 2,6          |
|               | Prato     | Atum <sup>4</sup> com feijão-frade (atum, batata, ovo <sup>3</sup> , e cenoura)       | 2148,0                                                       | 513,0        | 20,5        | 2,1            | 44,4        | 5,7           | 36,3         |
|               | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate                                                           | 186,6                                                        | 44,6         | 0,2         | 0,0            | 8,9         | 8,8           | 2,0          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                    | 313,6                                                        | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,3        | 16,3          | 1,1          |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |
|               |           |                                                                                       | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
| Terça-Feira   | Sopa      | Minestrone <sup>1,12</sup>                                                            | 358,3                                                        | 85,3         | 1,7         | 0,3            | 12,4        | 3,8           | 3,7          |
|               | Prato     | Arroz de aves (peru e frango)                                                         | 1738,9                                                       | 415,6        | 9,3         | 1,7            | 39,8        | 0,6           | 40,8         |
|               | Salada    | Alface, couve em juliana e milho                                                      | 304,3                                                        | 72,9         | 1,0         | 0,0            | 10,5        | 2,6           | 5,6          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                    | 313,6                                                        | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,3        | 16,3          | 1,1          |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |
|               |           |                                                                                       | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Feijão-vermelho com couve-lombarda <sup>12</sup>                                      | 466,8                                                        | 111,6        | 1,7         | 0,1            | 18,2        | 5,8           | 5,8          |
|               | Prato     | Pescada <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão-verde cozidos | 1295,9                                                       | 309,7        | 9,2         | 1,1            | 26,4        | 3,9           | 25,2         |
|               | Salada    | Alface, milho e tomate                                                                | 279,4                                                        | 66,9         | 1,0         | 0,0            | 10,5        | 2,9           | 3,6          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada                                     | 313,6/313,6                                                  | 74,9/74,9    | 0,52/0,52   | 0,2/0,2        | 16,3/16,3   | 16,3/16,3     | 1,1/0,4      |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |
|               |           |                                                                                       | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Legumes <sup>9,12</sup>                                                               | 250,8                                                        | 119,6        | 1,6         | 0,1            | 23,2        | 3,6           | 24,5         |
|               | Prato     | Perna de porco no forno/estufada com massa espiral <sup>1</sup>                       | 1580 / 1613                                                  | 377 / 394    | 13,6 / 13,9 | 3,2 / 3,2      | 28,6 / 30,1 | 1,3 / 2,6     | 33,7 / 34,1  |
|               | Salada    | Alface, beterraba e pepino                                                            | 176,5                                                        | 42,2         | 0,9         | 0,1            | 5,9         | 5,8           | 3,7          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                    | 313,6                                                        | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,3        | 16,3          | 1,1          |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |
|               |           |                                                                                       | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Creme de couve-flor <sup>12</sup>                                                     | 410,3                                                        | 98,1         | 1,3         | 0,1            | 18,9        | 7,5           | 4,7          |
|               | Prato     | Peixe: prata <sup>4</sup> estufado com pimentos tricolor e arroz branco               | 1846,3                                                       | 441,2        | 16,5        | 2,4            | 42,7        | 2,9           | 29,3         |
|               | Salada    | Alface, cenoura e tomate                                                              | 146,6                                                        | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 5,5         | 5,4           | 2,6          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Iogurte de aromas <sup>7</sup>                   | 313,6/313,6                                                  | 74,9/74,9    | 0,52/0,52   | 0,2/0,2        | 16,3/16,3   | 16,3/5,1      | 1,1/5,1      |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |             |               |              |
|               |           |                                                                                       | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |

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 dura, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 6

8 a 12 de fevereiro

|               |           |                                                                         | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|---------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>                                  | 391,7                                                        | 93,6         | 1,5         | 0,1            | 17,1      | 7,3           | 3,1          |
|               | Prato     | Hamburger misto <sup>1,6,12</sup> no forno com arroz de milho e cenoura | 1911,2                                                       | 487,2        | 22,8        | 5,2            | 40,8      | 3,5           | 28,9         |
|               | Salada    | Alface, beterraba e pepino                                              | 178,5                                                        | 42,2         | 0,5         | 0,1            | 5,9       | 5,8           | 3,7          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                      | 313,6                                                        | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,3      | 16,3          | 1,1          |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                             | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |

|             |           |                                                                                         | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Couve branca <sup>12</sup>                                                              | 380,5                                                        | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 8,1           | 2,4          |
|             | Prato     | Filete de peixe escamudo <sup>4</sup> de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida | 1158,0                                                       | 278,0        | 7,7         | 1,1            | 24,2      | 2,2           | 26,5         |
|             | Salada    | Cenoura, milho e tomate                                                                 | 278,0                                                        | 66,6         | 0,8         | 0,0            | 12,6      | 4,5           | 2,5          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>                            | 313,6/214,0                                                  | 74,9/50,6    | 0,5/2,1     | 0,2/1,1        | 16,3/23,1 | 16,3/12,5     | 1,1/3,5      |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                             | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |

|              |           |                                                     | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de ervilhas e cenoura <sup>12</sup>           | 355,4                                                        | 84,9         | 1,3         | 0,2            | 15,7      | 5,1           | 2,4          |
|              | Prato     | Frango assado com esparguete <sup>1</sup> e orégãos | 1332,9                                                       | 318,2        | 4,0         | 1,0            | 25,2      | 1,2           | 41,5         |
|              | Salada    | Alface, cenoura e curgete                           | 175,6                                                        | 42,0         | 0,5         | 0,1            | 5,9       | 5,4           | 3,9          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                  | 313,6                                                        | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,3      | 16,3          | 1,1          |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                         | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |

|              |           |                                                                                     | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)  | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|------------|---------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Espinafres com cenoura <sup>12</sup>                                                | 339,1                                                        | 80,9         | 1,5         | 0,2            | 14,2       | 5,3           | 3,1          |
|              | Prato     | Palmeira <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa | 1417,1                                                       | 338,9        | 7,8         | 1,2            | 30,7       | 7,7           | 35,9         |
|              | Salada    | Alface, cenoura e couve-roxa                                                        | 184,1                                                        | 44,0         | 0,2         | 0,0            | 7,0        | 6,0           | 4,0          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                                   | 313,6/317,4                                                  | 74,9/78,7    | 0,5/0,7     | 0,2/0,08       | 16,3/18,25 | 16,3/18,9     | 1,1/0,4      |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                         | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |            |               |              |

|             |           |                                           | VE<br>(KJ)                                                   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Grãos <sup>12</sup>                       | 381,3                                                        | 91,7         | 1,5         | 0,2            | 15,1      | 6,8           | 3,4          |
|             | Prato     | Chilli <sup>1,6,12</sup> com arroz branco | 2811,8                                                       | 672,1        | 33,8        | 9,4            | 54,9      | 1,9           | 36,4         |
|             | Salada    | Tomate, alface e beterraba                | 188,0                                                        | 44,9         | 0,4         | 0,0            | 7,1       | 7,1           | 3,5          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)        | 313,6                                                        | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,3      | 16,3          | 1,1          |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>               | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca dura, 9Alho, 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

15 a 19 de fevereiro

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

Carnaval

|             |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Terça-Feira | Sopa      |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Prato     |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Salada    |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Sobremesa |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Pão       |            |              |             |                |           |               |              |

Carnaval

|              |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quarta-Feira | Sopa      |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Prato     |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Salada    |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Sobremesa |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Pão       |            |              |             |                |           |               |              |

Carnaval

|              |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa      |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Prato     |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Salada    |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Sobremesa |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Pão       |            |              |             |                |           |               |              |

Creme de vegetais<sup>9,12</sup>

Argolas de pato<sup>1,3,14</sup> com arroz de cenoura

Milho, pepino e tomate

Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

Pão de mistura<sup>1</sup>

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários

|             |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Sexta-Feira | Sopa      |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Prato     |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Salada    |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Sobremesa |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Pão       |            |              |             |                |           |               |              |

Caldo verde<sup>12</sup>

Massa espiral gratinada com carne picada e cogumelos<sup>1,6,7,12</sup>

Alface, couve-roxa e tomate

Fruta da época (min. 3 variedades)

Pão de mistura<sup>1</sup>

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca dura, 9Alho, 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 8

22 a 26 de fevereiro

|               |           |                                                                                            | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|---------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Macedónia de legumes <sup>1,2</sup>                                                        | 356,9                                                       | 85,2         | 1,9         | 0,2            | 11,8      | 1,4           | 2,5          |
|               | Prato     | Rolo de carne <sup>1,4,12</sup> com molho de tomate e orégãos e massa espiral <sup>1</sup> | 1526,1                                                      | 364,7        | 19,9        | 6,1            | 24,5      | 2,1           | 21,3         |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e milho                                                                 | 316,9                                                       | 75,9         | 0,8         | 0,0            | 12,2      | 3,8           | 5,3          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                                         | 317,6                                                       | 74,9         | 0,3         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

|             |           |                                                                                   | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)      | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>                                             | 395,7                                                       | 94,6           | 1,4         | 0,2            | 18,2           | 2,4           | 1,9          |
|             | Prato     | Solha <sup>1</sup> no forno com molho de limão e batata cozida                    | 1256,0                                                      | 300,0          | 9,2         | 1,4            | 23,4           | 1,6           | 29,7         |
|             | Salada    | Pepino, tomate e couve-juliana                                                    | 157,4                                                       | 37,8           | 0,7         | 0,1            | 4,8            | 4,7           | 3,3          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de morango <sup>12</sup> com frutas | 312,6/46<br>8,3                                             | 74,9/117<br>91 | 0,32/0,2    | 0,2/0          | 16,51/4,7<br>4 | 16,3/4,7      | 1,13/22,25   |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |                |             |                |                |               |              |

|              |           |                                                            | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Couve lombarda <sup>12</sup>                               | 360,2                                                       | 86,1         | 1,3         | 0,1            | 15,2      | 6,5           | 3,1          |
|              | Prato     | Perna de peru assada com alecrim e esparguete <sup>1</sup> | 1451,0                                                      | 342,0        | 3,0         | 0,4            | 35,7      | 8,4           | 43,2         |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho                                    | 280,0                                                       | 67,1         | 0,8         | 0,0            | 11,3      | 3,3           | 3,8          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                         | 313,6                                                       | 74,9         | 0,3         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

|              |           |                                                            | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal)        | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)      | Açúcar<br>(g)  | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Feijão verde <sup>12</sup>                                 | 349,7                                                       | 83,6                | 1,3         | 0,2            | 15,9           | 6,4            | 2,1          |
|              | Prato     | Cavala de conserva <sup>4</sup> com salada de feijão-frade | 2015,0                                                      | 481,0               | 17,1        | 2,8            | 44,8           | 5,7            | 36,1         |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho                                  | 321,4                                                       | 77,0                | 0,8         | 0,0            | 12,9           | 5,0            | 4,7          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida          | 313,6/12<br>7,46                                            | 74,9/78<br>0,52/0,2 | 0,32/0,2    | 0,2/0,08       | 16,51/18<br>27 | 16,3/18,2<br>9 | 1,13/0,4     |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |                     |             |                |                |                |              |

|             |           |                                                              | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Grão com couve-lombarda <sup>12</sup>                        | 499,2                                                       | 119,5        | 1,8         | 0,2            | 20,4      | 6,5           | 5,0          |
|             | Prato     | Tirinhas de frango estufadas com alho francês e arroz branco | 1966,0                                                      | 470,0        | 16,0        | 2,5            | 44,9      | 4,5           | 35,1         |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate                                 | 182,1                                                       | 43,5         | 0,2         | 0,0            | 8,3       | 7,5           | 2,6          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                           | 313,6                                                       | 74,9         | 0,3         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca dura, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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 Jc 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 9

1 a 5 de março

|               |           |                                                                                                     | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|---------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana <sup>12</sup>                                                                               | 380,3                                                       | 90,9         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 8,1           | 2,4          |
|               | Prato     | Salada de grão-de-bico <sup>4</sup> com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>3</sup> | 1408,0                                                      | 336,0        | 9,5         | 1,4            | 29,9      | 7,6           | 32,3         |
|               | Salada    | Alface, tomate e cenoura                                                                            | 144,4                                                       | 35,0         | 0,4         | 0,0            | 9,3       | 5,0           | 2,4          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                  | 313,6                                                       | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,3      | 16,3          | 1,1          |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                         | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

|             |           |                                                                  | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal)  | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão-verde <sup>12</sup>                                       | 349,7                                                       | 83,7          | 1,2         | 0,2            | 15,9      | 6,4           | 2,1          |
|             | Prato     | Febras de porco grelhadas/estufadas e massa fusilli <sup>1</sup> | 1311,6/1<br>673,3                                           | 313,4/3<br>57 | 6,8/1,4     | 2,3/3,1        | 28,4/30   | 11,2/1,6      | 33,7/3,4     |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate                                     | 182,1                                                       | 43,5          | 0,2         | 0,0            | 9,3       | 7,5           | 2,0          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                               | 313,6                                                       | 74,9          | 0,5         | 0,2            | 16,3      | 16,3          | 1,1          |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                      | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |               |             |                |           |               |              |

|              |           |                                                                         | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g)  | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Lavrador <sup>1,12</sup>                                                | 519,9                                                       | 129,0        | 1,2         | 0,2            | 29,4          | 0,7            | 6,5          |
|              | Prato     | Filetes de pescada <sup>4</sup> com ervas aromáticas e arroz de açafrão | 1908,0                                                      | 456,0        | 20,3        | 2,6            | 34,2          | 1,4            | 31,9         |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho                                                 | 280,0                                                       | 67,1         | 0,3         | 0,0            | 11,3          |                | 3,8          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada                       | 313,6/12<br>7,46                                            | 74,9/7,8     | 0,52/0,77   | 0,2/0,08       | 16,3/16<br>29 | 16,3/18<br>0,3 | 1,13/0,46    |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                             | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |               |                |              |

|              |           |                                                              | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Alho-francês <sup>12</sup>                                   | 391,7                                                       | 93,4         | 1,5         | 0,2            | 17,1      | 7,3           | 3,1          |
|              | Prato     | Perna de frango assada com orégãos e esparguete <sup>1</sup> | 1332,9                                                      | 318,6        | 4,0         | 1,0            | 28,4      | 1,2           | 41,3         |
|              | Salada    | Alface, pepino e tomate                                      | 134,5                                                       | 32,1         | 0,2         | 0,1            | 3,6       | 3,7           | 3,0          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                           | 313,6                                                       | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,3      | 16,3          | 1,1          |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

|             |           |                                                                       | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)     | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g)  |
|-------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Nabiças com feijão-frade <sup>12</sup>                                | 538,9                                                       | 128,6        | 1,9         | 0,3            | 21,9          | 7,3           | 6,1           |
|             | Prato     | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>                                 | 990,6                                                       | 236,8        | 8,4         | 1,2            | 24,6          | 2,5           | 14,9          |
|             | Salada    | Alface, milho e beterraba                                             | 321,4                                                       | 77,0         | 0,8         | 0,0            | 12,9          | 5,0           | 4,7           |
|             | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Pudim de baunilha <sup>3,2</sup> | 313,6/4<br>4,7                                              | 74,9/99      | 0,52/3,5    | 0,2/1,54       | 16,3/12<br>08 | 16,3/12<br>8  | 1,13/4,9<br>5 |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |               |               |               |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca dura, 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 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 Jc Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a Informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

8 a 12 de março

|               |           | VE<br>(KJ)                                     | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|---------------|-----------|------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup> |              |             |                |           |               |              |
|               | Prato     | Empadão de arroz de vitela <sup>1,6,12</sup>   |              |             |                |           |               |              |
|               | Salada    | Alface, cenoura e tomate                       |              |             |                |           |               |              |
|               | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)             |              |             |                |           |               |              |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                    |              |             |                |           |               |              |

|             |           | VE<br>(KJ)                                                                          | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Legumes com ervilhas <sup>12</sup>                                                  |              |             |                |           |               |              |
|             | Prato     | Solha <sup>1</sup> no forno com limão, com puré de batata <sup>7,12</sup> e cenoura |              |             |                |           |               |              |
|             | Salada    | Couve-roxa, cenoura e tomate                                                        |              |             |                |           |               |              |
|             | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>                             |              |             |                |           |               |              |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                         |              |             |                |           |               |              |

|              |           | VE<br>(KJ)                                              | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|---------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>         |              |             |                |           |               |              |
|              | Prato     | Arroz de peru no forno com chouriço <sup>1,3,6,12</sup> |              |             |                |           |               |              |
|              | Salada    | Alface, beterraba e cenoura ralada                      |              |             |                |           |               |              |
|              | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                      |              |             |                |           |               |              |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                             |              |             |                |           |               |              |

|              |           | VE<br>(KJ)                                                         | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|--------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Creme de legumes <sup>9,12</sup>                                   |              |             |                |           |               |              |
|              | Prato     | Pastéis de bacalhau <sup>1,3,4</sup> com saladinha de feijão-frade |              |             |                |           |               |              |
|              | Salada    | Alface, couve-roxa e tomate                                        |              |             |                |           |               |              |
|              | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida                  |              |             |                |           |               |              |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                        |              |             |                |           |               |              |

|             |           | VE<br>(KJ)                                                      | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Alho-francês <sup>12</sup>                                      |              |             |                |           |               |              |
|             | Prato     | Bife de frango grelhado/estufado com massa fusilli <sup>1</sup> |              |             |                |           |               |              |
|             | Salada    | Alface, cenoura e milho                                         |              |             |                |           |               |              |
|             | Sobremesa | Fruta da época (mín. 3 variedades)                              |              |             |                |           |               |              |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                     |              |             |                |           |               |              |

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 dura, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 11

15 a 19 de março

|               |           |                                                   | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|---------------|-----------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve-lombarda <sup>12</sup>                      | 360,2                                                       | 86,1         | 1,1         | 0,10           | 15,5        | 0,5           | 3,1          |
|               | Prato     | Pescada <sup>4</sup> no forno e salada russa      | 1436,31                                                     | 342,5        | 9,4         | 1,4            | 31,0        | 9,0           | 32,2         |
|               | Salada    | Alface, milho e pepino                            | 267,9                                                       | 64,2         | 1,1         | 0,1            | 9,5         | 1,6           | 4,2          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,8/127,44                                                | 74,9/70      | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,7     | 1,13/0,4     |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |             |               |              |

|             |           |                                    | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Creme de legumes <sup>9,12</sup>   | 250,8                                                       | 119,62       | 1,6         | 0,1            | 23,2      | 3,1           | 24,5         |
|             | Prato     | Frango assado com arroz de cenoura | 1797,9                                                      | 429,7        | 10,4        | 1,6            | 42,1      | 2,9           | 40,5         |
|             | Salada    | Alface, beterraba e cenoura        | 189,6                                                       | 45,1         | 0,2         | 0,0            | 7,4       | 5,5           | 3,4          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,8                                                       | 74,9         | 0,52        | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>        | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

|              |           |                                                                            | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Feijão-branco com espinafre <sup>12</sup>                                  | 475,0                                                       | 113,6        | 2,0         | 0,1            | 18,6      | 5,5           | 5,2          |
|              | Prato     | Palmeira <sup>4</sup> com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida | 1208,5                                                      | 288,4        | 7,3         | 1,0            | 23,4      | 1,6           | 37,2         |
|              | Salada    | Couve em juliana, pepino e tomate                                          | 187,4                                                       | 45,7         | 0,7         | 0,1            | 7,0       | 3,0           | 3,3          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                         | 313,8                                                       | 74,9         | 0,52        | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |           |               |              |

|              |           |                                                                    | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Primavera <sup>12</sup>                                            | 332,7                                                       | 79,5         | 1,2         | 0,2            | 15,0        | 5,0           | 2,0          |
|              | Prato     | Carne de porco estufada/assada/fatiada com esparguete <sup>1</sup> | 1580 / 1613                                                 | 377 / 358    | 13,8 / 13,9 | 3,2 / 3,2      | 28,6 / 30,1 | 1,3 / 2,8     | 33,7 / 34,1  |
|              | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate                                        | 186,6                                                       | 44,8         | 0,2         | 0,0            | 8,9         | 8,8           | 2,0          |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                 | 313,8                                                       | 74,9         | 0,52        | 0,2            | 16,5        | 16,3          | 1,1          |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                        | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |             |               |              |

|             |           |                                                                             | VE<br>(KJ)                                                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)  | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|------------|---------------|--------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Caldo verde <sup>12</sup>                                                   | 341,2                                                       | 81,6         | 1,6         | 0,3            | 13,5       | 4,4           | 3,3          |
|             | Prato     | Meia-desfeita de paloco <sup>3,4</sup>                                      | 1573,7                                                      | 376,1        | 11,3        | 1,6            | 43,6       | 5,8           | 24,0         |
|             | Salada    | Milho, couve-roxa e tomate                                                  | 314,9                                                       | 75,4         | 0,8         | 0,0            | 13,5       | 5,1           | 3,9          |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti <sup>12</sup> | 313,8/372,3                                                 | 74,9/89,5    | 0,52/0,7    | 0,2/0,3        | 16,51/0,16 | 16,3/0,16     | 1,13/22,2    |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários |              |             |                |            |               |              |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de castanha, 9Alho, 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 12

22 a 26 de março

|               |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|---------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | 391,7      | 93,6         | 1,5         | 0,3            | 17,1      | 7,3           | 3,1          |
|               | Prato     | 1720,0     | 411,1        | 19,6        | 4,3            | 37,3      | 3,3           | 29,6         |
|               | Salada    | 170,0      | 40,6         | 0,5         | 0,1            | 6,5       | 5,5           | 3,0          |
|               | Sobremesa | 313,6      | 74,9         | 0,3         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          |
|               | Pão       |            |              |             |                |           |               |              |

Alho-francês com cenoura<sup>12</sup>

Hambúrguer de aves<sup>1,6,12</sup> com arroz de cenoura e ervilhas

Couve-roxa, pepino e tomate

Fruta da época (min. 3 variedades)

Pão de mistura<sup>1</sup>

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários

|             |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Terça-Feira | Sopa      | 519,4      | 124,5        | 1,2         | 0,2            | 21,7      | 8,7           | 5,6          |
|             | Prato     | 1420,5     | 339,5        | 8,2         | 1,5            | 30,3      | 2,7           | 35,4         |
|             | Salada    | 321,4      | 77,0         | 1,0         | 0,0            | 12,9      | 5,0           | 4,7          |
|             | Sobremesa | 313,6      | 74,9         | 0,3         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          |
|             | Pão       |            |              |             |                |           |               |              |

Portuguesa<sup>12</sup>

Massinha de peixe (tintureira/pescada)<sup>1,4</sup> com coentros

Alface, beterraba e milho

Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

Pão de mistura<sup>1</sup>

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários

|              |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | 349,7      | 83,6         | 1,3         | 0,2            | 15,9      | 6,4           | 2,1          |
|              | Prato     | 2414,0     | 567,0        | 32,1        | 6,2            | 59,2      | 1,8           | 16,6         |
|              | Salada    | 349,7      | 83,6         | 1,3         | 0,2            | 15,9      | 6,4           | 2,1          |
|              | Sobremesa | 313,6      | 74,9         | 0,3         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          |
|              | Pão       |            |              |             |                |           |               |              |

Feijão-verde<sup>12</sup>

Croquetes de carne<sup>1,3,6,12</sup> com arroz de legumes

Alface, cenoura e tomate

Fruta da época (min. 3 variedades)

Pão de mistura<sup>1</sup>

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários

|              |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|--------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Quinta-Feira | Sopa      |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Prato     |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Salada    |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Sobremesa |            |              |             |                |           |               |              |
|              | Pão       |            |              |             |                |           |               |              |

Férias

|             |           | VE<br>(KJ) | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) |
|-------------|-----------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|
| Sexta-Feira | Sopa      |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Prato     |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Salada    |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Sobremesa |            |              |             |                |           |               |              |
|             | Pão       |            |              |             |                |           |               |              |

Férias

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 dura, 9Alho, 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 Jc 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.