DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone[1]	324.7	77.5	1.6	0.2	11.5	3.2	3.2	0.1	FT
	Prato	Cogumelos[12] no forno com ervas aromáticas e arroz	1448.9	346.3	6.6	1	63.4	0.6	6.4	0.2	FT
	Salada	Alface, couve em juliana e couve roxa	148.2	35.4	0.2	0.0	4.6	4.1	4.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador[1,12]	612.3	146.3	1.8	0.2	26.7	8.9	5.7	0.3	FT
	Prato	Massada[1] de legumes com tomate	1428.4	341.4	4.8	0.8	60.3	5.5	12.7	0.1	FT
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129.4	30.9	0.6	0.1	4.1	3.8	2.5	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB