



## DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 15

16 a 17 dedezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor <sup>12</sup>									FT
	Prato	Massa espiral <sup>1</sup> com cogumelos <sup>12</sup> salteados com tomate									FT
	Salada	Cenoura, ervilha e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>									FT
	Prato	Salada russa [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]									FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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