

## DIETA VEGETARIANA - LOTE 2

Semana 4

1 a 5 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora	314,6	75,2	1,3		11,5	2,6	0,2	4,5
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas <sup>(1)</sup> com arroz branco	1823,3	435,8	6,6	1,1	69,7	19,4	0,9	1,7
	Salada	Alface, milho e pepino	138,1	33,0	0,4	0,1	3,1	2,8	0,0	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres	429,0	102,5	1,5	0,2	14,8	4,6	0,4	3,7
	Prato	Salada de batata com grão e legumes (cenoura e couve coração)	1359,0	324,8	7,6	1,0	45,5	13,2	0,3	5,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	112,9	27,0	0,1	0,0	3,7	1,4	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	276,7	66,1	1,3	0,2	9,7	2,6	0,1	2,7
	Prato	Soja em molho de tomate <sup>(6)</sup> com esparguete <sup>(1)</sup>	1471,1	351,6	7,2	0,8	37,4	29,1	0,2	2,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Lentilhas	512,7	122,5	1,2	0,2	19,2	6,5	0,2	3,2
	Prato	Arroz de cogumelos com couve lombarda e feijão vermelho	1822,8	435,7	6,5	1,0	63,1	20,8	0,8	3,4
	Salada	Tomate, milho e pepino	138,6	33,1	0,4	0,1	3,7	2,3	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	<b>FERIADO</b>								
	Sobremesa									
	Pão									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendãos, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 5

8 a 12 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos	335,3	80,1	1,4	0,2	11,7	3,2	0,2	4,4
	Prato	Salada da Terra (Ervilhas com batata e legumes)	1164,6	278,3	6,3	0,9	33,5	13,6	0,3	6,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura	82,1	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	302,9	72,4	1,2	0,2	11,5	2,2	0,2	4,2
	Prato	Arroz de açafrão com feijão preto, milho e cenoura	1821,6	435,4	6,3	1,0	65,1	19,7	0,3	4,0
	Salada	Alface, pepino e beterraba	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	439,2	105,0	1,3	0,2	15,4	4,9	0,2	4,4
	Prato	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate <sup>(1)</sup> , Batata cozidas	1473,6	352,2	6,0	0,9	52,1	17,8	0,4	5,3
	Salada	Alface, tomate e milho	146,7	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	331,3	79,2	1,2	0,2	12,0	3,1	0,2	4,8
	Prato	Esparguete com grão e legumes (curgete, tomate e feijão verde) <sup>(1)</sup>	1590,4	370,5	8,5	1,2	52,3	15,6	0,2	6,5
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	174,2	41,6	0,3	0,0	3,7	3,7	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	359,5	85,9	1,3	0,2	12,9	3,3	0,2	4,5
	Prato	Estufado de soja e legumes <sup>(6)</sup> com arroz de feijão	1831,3	437,7	7,1	0,8	54,4	31,5	0,3	6,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	82,1	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	157,9 / 251,0	37,7 / 60,0	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,7 / 15,0
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 VEGETARIANA - LOTE 2

Semana 6

15 a 19 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete								
	Prato	326,2	78,0	1,3	0,2	11,9	2,8	0,2	4,8	
	Salada	Legumes estufados (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos, Esparguete <sup>(1)</sup>								
	Sobremesa	1569,4	375,1	6,7	1,0	51,2	20,9	0,7	6,6	
	Pão	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6	
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão com espinafres								
	Prato	443,9	106,1	1,9	0,2	15,5	4,4	0,3	3,8	
	Salada	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes								
	Sobremesa	1609,1	384,6	6,5	1,0	51,4	20,0	0,3	7,2	
	Pão	157,7	37,7	0,3	0,0	4,8	2,3	0,1	2,7	
		157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca								
	Prato	315,6	75,4	1,2	0,1	11,3	2,9	0,2	4,3	
	Salada	Favas com pimentos e coentros, arroz de cenoura								
	Sobremesa	1365,4	326,3	6,2	0,9	48,9	12,3	0,3	5,7	
	Pão	106,8	25,5	0,3	0,1	3,0	1,9	0,1	2,8	
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura								
	Prato	383,3	91,6	1,3	0,2	13,4	3,8	0,2	4,5	
	Salada	Pilaf de legumes com grão e massa fusilli <sup>(1)</sup>								
	Sobremesa	1607,4	384,2	8,8	1,2	52,0	17,3	0,8	6,7	
	Pão	128,9	30,8	0,1	0,0	3,9	2,0	0,1	3,5	
		157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Agrião								
	Prato	288,2	68,9	1,3	0,2	10,1	2,5	0,2	3,3	
	Salada	Chili de vegetais com arroz branco								
	Sobremesa	1926,7	460,5	6,8	1,1	67,5	21,3	0,3	6,0	
	Pão	102,3	24,4	0,2	0,0	3,2	1,5	0,1	3,2	
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		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: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoads, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

22 a 26 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde								
	Prato	363,0	86,8	1,3	0,2	12,6	3,6	0,2	5,4	
	Salada	1535,8	367,1	7,3	2,2	39,1	30,1	0,3	3,5	
	Sobremesa	129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1	
	Pão	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)								
	Prato	276,7	66,1	1,3	0,2	9,7	2,6	0,1	2,7	
	Salada	1639,8	391,9	6,0	0,9	61,7	17,7	0,3	6,5	
	Sobremesa	112,9	27,0	0,1	0,0	3,7	1,4	0,1	3,6	
	Pão	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa								
	Prato	475,4	113,6	1,5	0,2	16,6	5,0	0,3	5,6	
	Salada	1485,8	355,1	6,0	0,9	48,3	17,7	0,3	4,5	
	Sobremesa	138,6	33,1	0,4	0,1	3,7	2,3	0,0	1,7	
	Pão	157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura								
	Prato	296,0	70,7	1,4	0,2	10,4	2,5	0,3	3,5	
	Salada	1708,5	408,3	8,2	1,1	62,5	15,4	0,0	4,7	
	Sobremesa	129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1	
	Pão	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Grão com Legumes								
	Prato	482,5	115,3	1,9	0,2	17,6	4,3	0,2	5,6	
	Salada	1280,6	306,1	6,7	1,0	38,5	14,7	0,4	7,8	
	Sobremesa	177,4	42,4	0,3	0,0	4,7	3,1	0,1	2,8	
	Pão	157,9 / 251,0	37,7 / 60,0	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,7 / 15,0	
		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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 VEGETARIANA - LOTE 2

Semana 8

29 de outubro a 2 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês								
	Prato	293,9	70,2	1,2	0,2	11,1	2,2	0,2	4,1	
	Salada	1295,4	309,6	6,6	1,1	41,8	13,6	0,4	4,8	
	Sobremesa	82,1	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5	
	Pão	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas								
	Prato	355,0	84,8	1,3	0,2	12,7	3,3	0,2	4,0	
	Salada	1345,7	321,6	6,6	0,7	32,8	27,6	0,3	2,1	
	Sobremesa	193,9	46,3	0,3	0,0	5,5	3,2	0,0	3,2	
	Pão	157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7	
		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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Juliana								
	Prato	359,2	85,8	1,3	0,2	12,3	3,7	0,2	4,4	
	Salada	1480,2	353,8	6,8	1,1	49,4	15,2	0,3	7,7	
	Sobremesa	82,1	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5	
	Pão	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	FERIADO								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda								
	Prato	454,8	108,7	1,7	0,2	16,3	4,6	0,2	4,5	
	Salada	1553,3	371,3	6,1	0,9	49,8	19,1	0,3	5,8	
	Sobremesa	118,3	28,3	0,2	0,0	3,4	2,0	0,0	3,0	
	Pão	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendãos, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.