

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 1

6 a 10 de janeiro

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------|--|--|-------|-----|-----|------|------|-----|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de alho-francês com couve-flor ¹² | 497,3 | 118,9 | 1,6 | 0,2 | 19,8 | 9,7 | 6,5 | 0,3 | FI |
| | Prato | Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de cenoura | 1716,0 | 410,5 | 9,5 | 1,6 | 71,2 | 5,7 | 8,5 | 1,2 | FI |
| | Salada | Alface, tomate e milho | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | |
|-------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | 323,3 | 77,2 | 1,4 | 0,2 | 12,9 | 3,2 | 2,0 | 0,1 | FI |
| | Prato | Esparguete ¹ de cogumelos ¹² | 929,3 | 222,1 | 8,2 | 1,2 | 29,8 | 2,0 | 6,5 | 0,1 | FI |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e feijão-verde | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | 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) | |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Juliana ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Estufado de lentilhas com batata | 1523,1 | 364,0 | 7,6 | 1,1 | 53,8 | 4,0 | 18,7 | 0,3 | FI |
| | Salada | Pepino, tomate e couve-roxa | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Feijoada vegetariana com arroz branco | 2429,6 | 580,7 | 16,2 | 2,5 | 82,5 | 10,1 | 24,5 | 0,4 | FI |
| | Salada | Couve, cenoura e curgete | 214,7 | 51,3 | 0,5 | 0,1 | 7,6 | 7,2 | 4,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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 | Espinafres com cenoura ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,5 | FI |
| | Prato | Seitan ^{1,6} estufado com arroz de ervilhas | 1651,6 | 394,0 | 15,9 | 2,4 | 40,7 | 3,3 | 20,6 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 184,1 | 44,0 | 0,2 | 0,0 | 7,0 | 6,0 | 4,0 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 313,6/ 372,3 | 74,9/ 89,0 | 0,5/ 0,0 | 0,2/ 0,0 | 16,5/ 0,0 | 16,3/ 0,0 | 1,1/ 22,2 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | 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 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

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 2

13 a 17 de janeiro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flôr com cenoura ¹² | 452,3 | 108,1 | 1,5 | 0,2 | 18,1 | 8,6 | 5,6 | 0,3 | FI |
| | Prato | Massa ¹ de legumes à Bolonhesa | 1508,0 | 360,4 | 9,6 | 1,5 | 49,3 | 10,1 | 18,6 | 0,4 | FI |
| | Salada | Cenoura, curgete e ervilhas | 278,0 | 66,4 | 0,6 | 0,2 | 9,9 | 6,2 | 5,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes ¹² | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Favas guisadas com arroz branco | 1951,9 | 466,5 | 15,2 | 2,2 | 61,5 | 5,6 | 19,6 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 343,9 | 82,3 | 0,8 | 0,0 | 13,9 | 6,1 | 5,0 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Horta ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Arroz de lentilhas com ratatouille | 2190,4 | 523,3 | 15,1 | 2,3 | 73,5 | 5,8 | 20,3 | 0,2 | FI |
| | Salada | Pimento, beringela e curgete | 202,2 | 48,3 | 0,9 | 0,2 | 6,4 | 6,0 | 3,9 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-branco com couve lombarda ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Esparguete ¹ guisado com grão-de-bico e feijão-verde | 1823,7 | 435,9 | 11,1 | 1,6 | 64,2 | 6,6 | 18,3 | 0,1 | FI |
| | Salada | Pepino, couve-roxa e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Brócolos ¹² | 399,3 | 95,4 | 1,9 | 0,2 | 15,1 | 5,9 | 4,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Jardineira de soja ⁶ | 1830,5 | 437,5 | 19,0 | 2,6 | 39,8 | 10,7 | 26,3 | 0,3 | FI |
| | Salada | Brócolos, couve-flor e cenoura | 163,2 | 60,4 | 0,8 | 0,1 | 7,4 | 6,5 | 6,2 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 3

20 a 24 de janeiro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas | 1448,1 | 346,1 | 9,2 | 1,4 | 47,3 | 8,1 | 17,6 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Empadão de arroz de legumes | 1153,0 | 275,6 | 7,5 | 1,1 | 45,6 | 5,2 | 5,5 | 0,2 | FI |
| | Salada | Ervilhas, feijão-verde e cenoura | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Caldo-verde (s/chouriço) ¹² | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 | FI |
| | Prato | Rancho vegetariano ¹ | 1870,1 | 446,9 | 11,1 | 1,5 | 66,4 | 9,3 | 19,1 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa ¹² | 352,9 | 84,3 | 1,4 | 0,2 | 14,1 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FI |
| | Prato | Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida | 1641,8 | 392,4 | 10,3 | 1,3 | 56,8 | 5,5 | 16,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | Cenoura, curgete e brócolos cozidos | 141,8 | 55,3 | 1,0 | 0,2 | 6,9 | 6,3 | 5,0 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde ¹² | 300,5 | 71,8 | 1,4 | 0,2 | 13,0 | 3,7 | 1,8 | 0,1 | FI |
| | Prato | Estufado de soja ⁶ com legumes chineses e arroz | 2732,3 | 652,9 | 33,3 | 9,3 | 58,7 | 10,6 | 27,2 | 0,2 | FI |
| | Salada | Pepino, beterraba e cenoura | 197,6 | 47,2 | 0,3 | 0,1 | 8,7 | 8,5 | 2,6 | 0,4 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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 contém 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

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 4

27 a 31 de janeiro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura e massinhas ^{1,12} | 524,1 | 125,3 | 1,6 | 0,3 | 23,6 | 7,2 | 4,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Arroz de milho, ervilhas e cenoura | 1670,3 | 399,3 | 8,7 | 1,3 | 62,8 | 6,5 | 16,0 | 0,3 | FI |
| | Salada | Milho, cenoura e ervilhas | 328,0 | 78,5 | 0,7 | 0,1 | 13,2 | 4,1 | 4,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Bolonhesa ¹ de lentilhas | 1749,4 | 418,1 | 9,0 | 1,4 | 60,3 | 4,7 | 22,6 | 0,3 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | 612,3 | 146,3 | 1,8 | 0,2 | 26,7 | 8,9 | 5,7 | 0,3 | FI |
| | Prato | Jardineira de soja ⁶ | 1830,5 | 437,5 | 19,0 | 2,6 | 39,8 | 10,7 | 26,3 | 0,3 | FI |
| | Salada | Beringela, tomate e curgete | 204,2 | 48,8 | 0,8 | 0,1 | 7,2 | 6,8 | 3,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Macarrete ¹ guisado com ervilha, cenoura e cogumelos ¹² | 1448,1 | 346,1 | 9,2 | 1,4 | 47,3 | 8,1 | 17,6 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e beterraba | 199,0 | 47,6 | 0,5 | 0,1 | 6,9 | 6,9 | 4,0 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Chilli vegetariano com arroz branco | 2312,0 | 552,6 | 15,5 | 2,3 | 79,3 | 7,1 | 22,1 | 0,4 | FI |
| | Salada | Pimento, couve-bruxelas e cenoura | 286,8 | 68,5 | 1,7 | 0,4 | 8,9 | 7,6 | 4,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 5

3 a 7 de fevereiro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Massa fusilli ¹ à bolonesa com lentilhas | 1749,4 | 418,1 | 9,0 | 1,4 | 60,3 | 4,7 | 22,6 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,2 | 3,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | |
|-------------|-----------|--|--|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | 474,9 | 113,5 | 1,7 | 0,3 | 20,7 | 4,5 | 3,6 | 0,1 | FI |
| | Prato | Arroz de favas com cogumelos ¹² e cenoura | 1304,2 | 311,7 | 8,0 | 1,2 | 48,8 | 4,9 | 10,0 | 0,2 | FI |
| | Salada | Curgete, beringela e pimento | 202,2 | 48,3 | 0,9 | 0,2 | 6,4 | 6,0 | 3,9 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² com frutas | 313,6/ 468,3 | 74,9/ 111,9 | 0,5/ 0,2 | 0,2/ 0,0 | 16,5/ 4,7 | 16,3/ 4,7 | 1,1/ 22,6 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | 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) | |
|--------------|-----------|---------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Feijoada vegetariana com arroz branco | 2429,6 | 580,7 | 16,2 | 2,5 | 82,5 | 10,1 | 24,5 | 0,4 | FI |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e pepino | 170,6 | 40,8 | 0,3 | 0,1 | 7,0 | 6,2 | 2,9 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | |
|--------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | FI |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) | 1819,3 | 434,8 | 10,7 | 1,5 | 63,4 | 11,3 | 20,0 | 0,4 | FI |
| | Salada | Ervilhas, feijão-verde e cenoura | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | 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 | Creme de alho-francês com cenoura e curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de cenoura | 1716,0 | 410,5 | 9,5 | 1,6 | 71,2 | 5,7 | 8,5 | 1,2 | FI |
| | Salada | Beterraba, alface e tomate | 210,5 | 50,3 | 0,4 | 0,0 | 8,2 | 8,2 | 3,8 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 6

10 a 14 de fevereiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de legumes ¹² | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² com legumes salteados | 1469,2 | 351,2 | 14,9 | 2,3 | 46,0 | 6,1 | 7,2 | 0,2 | FI |
| | Salada | Cenoura, curgete e ervilhas | 278,0 | 66,4 | 0,6 | 0,2 | 9,9 | 6,2 | 5,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ | 74,9/ | 0,5/ | 0,2/ | 16,5/ | 16,3/ | 1,1/ | 0,0/ | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 327,5 | 78,0 | 0,7 | 0,1 | 18,3 | 18,3 | 0,4 | 0,0 | FI |
| 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 ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FI |
| | Prato | Massa à Lavrador ¹ vegetariana | 1964,9 | 469,6 | 9,3 | 1,5 | 70,7 | 10,7 | 24,4 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | 316,9 | 75,9 | 0,8 | 0,0 | 12,2 | 3,8 | 5,3 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-branco com couve lombarda ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de cenoura | 2468,1 | 589,9 | 26,3 | 3,7 | 61,1 | 13,7 | 26,4 | 0,4 | FI |
| | Salada | Couve, brócolos e cenoura | 137,7 | 54,3 | 0,8 | 0,1 | 6,6 | 6,0 | 5,4 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor e cenoura ¹² | 452,3 | 108,1 | 1,5 | 0,2 | 18,1 | 8,6 | 5,6 | 0,3 | FI |
| | Prato | Seitan ^{1,6} guisado com massa esparguete ¹ | 1286,3 | 306,7 | 9,3 | 1,5 | 34,2 | 3,5 | 20,3 | 0,3 | FI |
| | Salada | Tomate, beterraba e pepino | 197,0 | 47,1 | 0,5 | 0,1 | 8,2 | 8,2 | 2,7 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 | Macedónia de legumes ¹² | 323,3 | 77,2 | 1,4 | 0,2 | 12,9 | 3,2 | 2,0 | 0,1 | FI |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com arroz de tomate | 2198,5 | 525,4 | 17,5 | 2,4 | 74,2 | 5,2 | 15,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | Tomate, pimento e curgete | 171,0 | 40,9 | 0,8 | 0,2 | 5,7 | 5,4 | 3,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 7

17 a 21 de fevereiro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FI |
| | Prato | Cogumelos ¹² gratinados ¹ com arroz de cenoura | 1419,3 | 339,2 | 14,8 | 2,2 | 44,7 | 4,5 | 5,9 | 2,2 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Feijoada de legumes com arroz branco | 2429,6 | 580,7 | 16,2 | 2,5 | 82,5 | 10,1 | 24,5 | 0,4 | FI |
| | Salada | Couve lombarda, cenoura e curgete | 214,7 | 51,3 | 0,5 | 0,1 | 7,6 | 7,2 | 4,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Salada russa com lentilhas | 1438,2 | 343,7 | 1,0 | 0,2 | 59,3 | 8,8 | 23,2 | 0,3 | FI |
| | Salada | Cenoura, ervilhas e feijão-verde | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa da Horta ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Estufado de grão-de-bico com massa espiral ¹ | 1740,5 | 416,0 | 10,9 | 1,5 | 61,2 | 4,4 | 16,7 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e couve em juliana | 208,4 | 49,8 | 0,4 | 0,0 | 6,2 | 5,6 | 5,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Mistura chinesa em molho de tomate com arroz branco | 1519,6 | 363,0 | 14,8 | 6,8 | 47,8 | 6,6 | 7,5 | 0,2 | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 209,1 | 50,0 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 9,8 | 2,3 | 0,4 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | 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 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 8

24 a 28 de fevereiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|----------------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Cenoura com couve ripada ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Salsichas de soja ^{1,3,6} com massa esparguete ¹ | 1757,2 | 422,8 | 23,6 | 2,7 | 30,6 | 2,4 | 21,6 | 2,5 | FI |
| | Salada | Couve, curgete e brócolos | 149,9 | 57,2 | 1,2 | 0,2 | 5,3 | 4,9 | 6,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com nabo ¹² | 439,6 | 105,1 | 1,9 | 0,2 | 19,7 | 8,3 | 2,4 | 0,3 | FI |
| | Prato | Legumes (curgete, cenoura e cogumelos) à Espiritual ¹ com batata | 913,9 | 218,4 | 7,7 | 1,2 | 29,9 | 7,6 | 6,8 | 0,4 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 184,1 | 44,0 | 0,2 | 0,0 | 7,0 | 6,2 | 4,0 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 313,6/ 372,3 | 74,9/ 89,0 | 0,5/ 0,0 | 0,2/ 0,0 | 16,5/ 0,0 | 16,3/ 0,0 | 1,1/ 22,2 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | 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 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CE

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 9

2 a 6 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Hamburguer de quinoa ^{1,6} com arroz | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Couve-roxa, alface e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 | Alho-francês com curgete ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Rancho vegetariano ¹ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Couve, cenoura e feijão-verde | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Bolonesa de soja ⁶ com esparguete ¹ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Beterraba, couve-roxa e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com tomate e arroz | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Feijão-verde, ervilhas e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 | Creme de brócolos com feijão-branco ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Massa ¹ guisada com ervilhas e rebentos de soja ⁶ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 10

9 a 13 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais ^{9,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Empadão de arroz de lentilhas e legumes | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e feijão-verde | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 | Feijão-branco com espinafres ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Macarronada ¹ de soja ⁶ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura e arroz de tomate | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Pimento, beringela e curgete | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Esparguete ¹ de cogumelos ¹² gratinado ¹ com tomate | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e beterraba | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 | Grão-de-bico com couve lombarda ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Feijão estufado com ratatouille e batata | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Couve, curgete e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 11

16 a 20 de março

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-branca com cenoura ripada ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Legumes ^{6,12} à bolonhesa com esparguete ¹ | 1508,0 | 360,4 | 9,6 | 1,5 | 49,3 | 10,1 | 18,6 | 0,4 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 211,1 | 50,4 | 0,2 | 0,0 | 8,7 | 8,5 | 3,7 | 0,4 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-vermelho com hortaliça ¹² | 389,3 | 93,0 | 1,3 | 0,2 | 16,3 | 5,7 | 4,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Arroz de lentilhas com legumes chineses | 2255,4 | 538,9 | 15,1 | 6,8 | 75,2 | 6,6 | 22,4 | 0,2 | FI |
| | Salada | Couve-flor, brócolos e feijão-verde | 181,6 | 64,8 | 1,0 | 0,2 | 6,9 | 5,4 | 7,2 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora e espinafres ¹² | 310,1 | 74,1 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 2,5 | 2,7 | 0,5 | FI |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura | 994,1 | 237,6 | 8,2 | 1,2 | 33,3 | 5,3 | 7,0 | 0,3 | FI |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | |
|--------------|-----------|---------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Feijoada vegetariana com arroz branco | 2429,6 | 580,7 | 16,2 | 2,5 | 82,5 | 10,1 | 24,5 | 0,4 | FI |
| | Salada | Cenoura, curgete e couve em juliana | 214,7 | 51,3 | 0,5 | 0,1 | 7,6 | 7,2 | 4,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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 | Caldo-verde (s/chouriço) ¹² | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 | FI |
| | Prato | Salada Mexicana (batata, milho, feijão e pimentos) | 1803,3 | 431,1 | 8,8 | 1,3 | 64,0 | 4,7 | 22,4 | 0,2 | FI |
| | Salada | Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas) | 284,2 | 67,9 | 0,5 | 0,1 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | 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 contém 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 12

23 a 27 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Massa ¹ de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e feijão-verde | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Chilli vegetariano com arroz | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Milho, tomate e couve-roxa | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Lentilhas e cenoura gratinadas ¹ com batata corada | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Couve, cenoura e curgete | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Minestrone ¹ | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Arroz de feijão-frade, cenoura aos cubos e brócolos | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Massinha ¹ de vegetais estufados com tomate | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Beringela, tomate e pimento | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB