

## DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA

Semana 1

18 a 22 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Segunda-Feira	Sopa							
	Prato							
	Vegetariano	Férias						
	Salada							
	Sobremesa							
	Pão							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Terça-Feira	Sopa	Nabo com cenoura	375,7	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2
	Prato	Pastéis de bacalhau <sup>3,4,12</sup> com arroz de tomate	2452,3	586,1	30,4	4,0	56,2	3,1
	Vegetariano	Salada de feijão-frade <sup>12</sup> (brócolos, cenoura e milho) com arroz branco	2667,6	637,7	16,3	2,6	94,4	7,2
	Salada	Brócolos, cenoura e milho	202,2	48,3	0,8	0,1	7,4	2,4
	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
	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3
	Prato	Massa1 de aves (frango/peru)	1629,1	389,4	10,6	1,8	29,4	1,8
	Vegetariano	Massa1 de soja6 com favas e cenoura no forno	2238,7	535,0	20,2	2,8	54,2	12,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve branca	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2
	Prato	Solha4 gratinada com batata cozida	1308,8	312,8	9,4	1,5	24,3	2,3
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico12 com batata, feijão-verde e cenoura	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte7	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1
	Pão	Pão de mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Repolho	422,3	100,9	1,7	0,3	18,3	9,2
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão vermelho	1950,8	466,3	20,5	4,2	36,1	2,0
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0

Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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, 8Oleaginosas, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## Semana 2

25 a 29 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quarta	Prato						
	Vegetariano	Feriado					
	Salada						
	Sobremesa						
	Pão						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> no forno com molho de cenoura e massa esparguete <sup>1</sup>	1365,3	326,2	15,0	4,6	29,3	4,2
	Vegetariano	Esparguete <sup>1</sup> de cogumelos <sup>12</sup>	943,7	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9
	Salada	Couve roxa, cenoura e alface	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0

7	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve-flôr	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5
	Prato	Abrótea4 estufada com arroz de tomate	1833,7	438,3	16,4	2,3	43,4	3,5
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com arroz de tomate	2178,5	520,7	17,4	2,4	73,3	4,3
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3
	Prato	Carne de porco estufada com macarronete1	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7
	Vegetariano	Seitan1,6 fatiado no forno com ervilhas e com	1142,1	273,0	5,9	0,9	45,0	3,8
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0
	Pão	Pão de mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5
	Prato	Red fish4 no forno com arroz	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1
	Salada	Alface, tomate e beterraba	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7

S	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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, 8Açúcar, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

### Semana 3

### 2 a 6 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	389,9	93,2	1,5	0,3	17,2	7,5
	Prato	Gratinado de macarrão <sup>1</sup> com carne picada <sup>1,6,12</sup>	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2
	Vegetariano	Gratinado de macarrão <sup>1</sup> com feijão vermelho	1504,5	359,9	6,7	1,1	54,5	4,6
	Salada	Alface, cenoura e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Terça	Sopa	Alho francês com couve coração	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata <sup>7</sup> ou batata cozida	2292,9/ 1886,5	344,7/ 283,6	9,3/ 8,9	1,5/ 1,3	30,1/ 23,3	2,7/ 1,5

Terça-Feira	Vegetariano	Vegetais assados com feijão-frade e molho verde <sup>12</sup> e batata cozida	1637,4	391,4	8,9	1,6	59,2	9,5
	Salada	Curgete, pepino e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilha com cenoura	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete <sup>1</sup>	2299,1	549,5	29,3	6,0	34,8	0,6
	Vegetariano	Estufado de curgete com lentilhas e esparguete <sup>1</sup>	1744,5	416,9	8,6	1,3	61,1	5,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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)
Quinta-Feira	Sopa	de grão-de-bico	431,9	103,2	1,6	0,2	18,9	5,0
	Prato	Badejo <sup>4</sup> de cebolada com arroz	1797,7	429,7	16,3	2,3	41,8	1,9
	Vegetariano	3 Feijões de cebolada <sup>12</sup> com arroz	2309,1	552,3	15,9	2,4	77,7	4,3
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29
	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)
	Sopa	de curgete	430,3	102,8	1,7	0,3	18,1	8,4

Sexta-Feira	Prato	Massa1 de carnes à lavrador6	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1
	Vegetariano	Falafel1 no forno com massa1	1472,2	352,0	11,2	1,3	49,0	2,7
	Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1	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, 8Ovo de galinha, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## Semana 4

## 9 a 13 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com feijão verde	432,5	103,4	1,8	0,2	19,5	9,9
	Prato	Argolas de pota1,14 e arroz de tomate	1935,2	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com ervilhas	1875,8	448,3	7,9	1,2	71,4	1,9
	Salada	Milho, pimento e tomate	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
3-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral1	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2
	Vegetariano	Massa espiral1 com grão-de-bico, cenoura e milho	1184,7	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4

Terça	Salada	Alface, couve roxa e milho	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29
	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)	Prot. (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2
	Prato	Filete de pescada <sup>4</sup> gratinado com puré de batata <sup>7</sup> ou batata cozida	2292,9/ 1886,5	344,7/ 283,6	9,3/ 8,9	1,5/ 1,3	30,1/ 23,3	2,7/ 1,5
	Vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup> com ervilhas	1864,1	445,5	19,2	2,7	40,6	8,4
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flôr	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5
	Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7
	Vegetariano	Croquetes de brócolos e couve-flôr no forno com massa macarronete <sup>1</sup>	1219,3	291,7	9,5	1,2	42,2	2,5
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce <sup>7</sup>	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0
	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)
Sexta	Sopa	Macedónia de legumes	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com laranja e arroz de feijão	1711,9	409,2	16,4	2,5	34,5	0,6



Sexta-Feir	Vegetariano	Feijoada com cogumelos <sup>12</sup> e bola de arroz	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6
	Salada	Alface, milho e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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, 8Ovos de galinha, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## Semana 5

16 a 20 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	Almôndegas <sup>1,6</sup> , <sup>12</sup> estufadas com massa esparguete <sup>1</sup>	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) <sup>12</sup> com espirais <sup>1</sup> e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja) <sup>6</sup>	1545,0	391,4	7,0	1,1	60,6	6,7
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
	Sopa	Creme de ervilhas	383,2	91,6	1,6	0,3	15,3	4,1

Terça-Feira	Prato	Red fish <sup>4</sup> gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida	2292,9/ 1886,5	344,7/ 283,6	9,3/ 8,9	1,5/ 1,3	30,1/ 23,3	2,7/ 1,5
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0
	Salada	Alface, beterraba e milho	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29
	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup> com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7
	Vegetariano	Feijoada vegetariana <sup>12</sup> (feijão, cenoura, repolho) com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6
	Salada	Alface, cenoura e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> estufada com arroz de cenoura	1849,9	442,2	16,3	2,3	44,6	4,5
	Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> estufado aos cubos com arroz de cenoura	1456,8	348,2	9,2	1,4	46,1	4,0
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0
	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)	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Nabo com cenoura	375,7	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2
	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete <sup>1</sup>	1477,6	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e	1529,9	365,6	4,0	0,5	62,2	5,3
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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, 8Ovos de galinha, 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.

## 23 a 27 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
<b>Se</b>	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7
	Prato	Massa <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup>	1663,9	397,7	17,5	2,7	30,1	2,7
	Vegetariano	Massa <sup>1</sup> de lentilhas	1667,5	398,5	8,3	1,2	58,9	3,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte <sup>7</sup>	313,6 / 371,2					
	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)						
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda						287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7
	Prato	Peru assado com arroz seco						1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9
	Vegetariana no	Falafel <sup>1</sup> no forno com arroz						1894,2	452,9	17,7	2,2	60,4	1,9
	Salada	Cenoura, milho e tomate						284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)						313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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)						
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora						389,9	93,2	1,5	0,3	17,2	7,5
	Prato	Salada de peixe <sup>4,12</sup> (pescada/tintureira) com batata						1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino e alho francês						1484,4	354,8	7,8	1,2	57,1	1,6
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde						175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6
	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
	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)						
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura						323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa <sup>1</sup>						1311,6/ 1641,7	313,4/ 392,3	6,9/ 14,3	2,2/ 3,3	28,4/ 29,8	1,2/ 2,0
	Vegetariano	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com milho, ervilha e massa <sup>1</sup>						1192,5	285,1	8,9	1,3	39,5	2,9
	Salada	Milho, couve roxa e beterraba						379,4	90,8	0,6	0,0	16,6	8,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)						313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3

Pão

Pão de mistura1

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8
	Prato	Pescada4 gratinada com arroz de ervilhas	1853,9	443,1	16,4	2,4	43,1	1,2
	Vegetariano	Vegetais assados12 com feijão-frade e molho verde12 e	2210,9	528,5	16,2	2,7	76,1	8,6
	Salada	Alface, pimento e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1	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, 8Ovos de galinha, 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.

Semana 7

30 de maio a 3 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Prato	Hambúrguer1,6,12 estufado/no forno com molho de tomate e arroz	2042,0	488,1	22,5	5,3	41,8	1,9
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4

S	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0
	Prato	Bacalhau fresco <sup>4</sup> gratinado com batata palha e	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>	1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0
	Salada	Alface, milho e pimento	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	Rancho de carnes <sup>1</sup>	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3
	Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5
	Salada	Repolho, cenoura e couve roxa	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Prato	Petinga <sup>1,4</sup> com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos <sup>1,3,6,12</sup> com arroz de tomate	1354,1	322,7	13,5	2,2	43,4	5,4
	Salada	Feijão verde, beterraba e tomate	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3

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)						
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos e cenoura						399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9
	Prato	Perna de frango assada com esparguete <sup>1</sup>						1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2
	Vegetariano	Massa <sup>1</sup> de legumes e feijão encarnado						1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6
	Salada	Alface, couve roxa e pepino						172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)						313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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, 8Oleaginosas, 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.

## 6 a 10 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)						
Se	Sopa	Couve branca com cenoura ripada						497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7
	Prato	Barritas de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz de ...						2105,6	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1
	Vegetariano	Arroz com cogumelos <sup>12</sup> , ervilha e cenoura						1203,3	287,6	7,8	1,2	45,7	3,7
	Salada	Feijão verde, cenoura e milho						275,0	65,8	0,7	0,1	12,1	5,5
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte <sup>7</sup>						313,6/ 371,2						
	Pão de mistura <sup>1</sup>						Pode ser solicitada a Ficha						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)						
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda						323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2
	Prato	Pá de porco assada e macarronete1 com molho de tomate						1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6
	Vegetariano	Croquetes de brócolos e couve-flôr no forno com massa macarronete1						1219,3	291,7	9,5	1,2	42,2	2,5
	Salada	Alface, couve roxa e milho						284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)						313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1						Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)						
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura						380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1
	Prato	Solha4 no forno com batata alourada/ cozida						1482,0 1218,5	354,2/ 291,2	16,0/ 9,0	2,3 1,3	24,7/ 24,7	2,9/ 2,9
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida						2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7
	Salada	Alface, beterraba e tomate						170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)						313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1						Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)						
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês						391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	Perú estufado com ervilhas e massa espiral cozida1						2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (courgette, pimento e alho francês) e massa espiral cozida1						1198,3	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9



Quir	Salada	Tomate, milho e pimento	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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)
Sexta-Feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano	Feriado					
	Salada						
	Sobremesa						
	Pão						

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, 8Oleoresíduos ácidos refinados de colza, 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.

## Semana 9

13 a 17 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1620,1	387,2	16,1	4,4	30,3	2,7
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa <sup>1</sup>	1667,5	398,5	8,3	1,2	58,9	3,4
	Salada	Milho, couve roxa e beterraba	379,4	90,8	0,6	0,0	16,6	8,2

Seg	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com grão-de-bico	542,0	129,5	2,3	0,3	20,7	5,8
	Prato	Arroz de peixe4 (pescada/tintureira)	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5
	Vegetariano	Arroz de seitan1,6 com feijão catarino e alho francês	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4
	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
Pão	Pão de mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6
	Prato	Frango estufado com cenoura e arroz de ervilhas	2050,3	490,1	17,7	2,9	39,4	4,9
	Vegetariano	Soja6 estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
Pão	Pão de mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa						
	Prato						
	Vegetariano	Feriado					

Quinta	Salada						
	Sobremesa						
	Pão						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora	389,9	93,2	1,5	0,3	17,2	7,5
	Prato	Ovos3 mexidos com cogumelos12 e arroz	1812,3	433,2	22,6	4,1	41,0	1,2
	Vegetariano	Arroz com cogumelos12, ervilha e cenoura	1203,3	287,6	7,8	1,2	45,7	3,7
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1	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, 8Oleaginosas, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## Semana 10

20 a 24 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Sábado-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9
	Prato	Argolas de pote1,14 com arroz de cenoura	1906,4	455,7	23,0	1,8	53,8	2,9
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com arroz de cenoura	1624,0	388,2	15,1	2,3	53,6	12,4

Segunda-Feira	Salada	Alface, couve roxa e pepino	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9
	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
	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)
Terça-Feira	Sopa	Couve-lombarda	402,2	96,1	1,5	0,2	16,7	7,6
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>1</sup>	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9
	Vegetariano	Estufado de soja <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7
	Salada	Cenoura, milho e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Curgete e grão-de-bico	362,9	86,7	2,0	0,3	13,1	7,0
	Prato	Red fish <sup>4</sup> no forno com puré de batata <sup>7</sup> ou batata cozida	1224,1	292,6	9,0	1,3	24,9	2,9
	Vegetariano	Salada de feijão <sup>12</sup> com batata e legumes (salada)	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6
	Salada	Beterraba, milho e tomate	341,9	81,9	0,8	0,0	15,2	7,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3
	Prato	Carne de porco estufada à primaveril com massa <sup>1</sup>	1766,9	422,3	14,2	3,3	36,9	8,2
	Vegetariano	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com massa <sup>1</sup>	1331,8	316,9	5,6	1,3	55,4	6,8
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6

Q1	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura	375,7	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2
	Prato	Carapauzinhos4 com arroz de tomate	1988,1	475,2	19,2	3,0	37,8	2,2
	Vegetariano	Empadão de legumes / Jardineira de legumes	1097,7/ 1259,3	262,3/ 301	3,4/ 8,3	0,5/ 1,3	51,3/ 40,5	3,7/ 10,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura1	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 rijo, 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. 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

27 a 30 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Crema de cenoura com couve branca	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2
	Prato	Hambúrguer1,6,12 estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1
	Vegetariano	Arroz de lentilhas	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1
	Salada	Alface, milho e pepino	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1

Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8
	Prato	Pescada <sup>4</sup> gratinada com batata assada/cozida	1450,1/ 1185,9	346,6/ 283,4	15,9/ 8,9	2,3/ 1,3	23,3/ 23,3	1,5/ 1,5
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada, curgete e cenoura com batata assada/cozida	1668,5/ 1405,0	398,8/ 335,8	17,0/ 10,0	2,4/ 1,4	38,9/ 38,9	10,7/ 10,7
	Salada	Alface, pimento e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5
	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
	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)	Prot. (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9
	Prato	Frango de tomatada com fusillis <sup>1</sup>	1705,0	407,5	11,1	2,0	33,8	6,0
	Vegetariano	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> de tomatada com fusillis <sup>1</sup>	1142,1	273,0	5,9	0,9	45,0	3,8
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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)
a	Sopa	Feijão branco com espinafres	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5

Quinta-Feira	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>7</sup>	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0
	Prato	Macarronada <sup>1</sup> de carnes	1688,0	403,4	12,0	2,4	34,9	6,9
	Vegetariano	Macarronada <sup>1</sup> vegetariana (feijão, cenoura e couve)	1511,9	361,3	8,7	1,3	53,0	9,0
	Salada	Cenoura, Couve roxa e tomate	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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, 8Açúcar, 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.

Proteínas (g)	Sal (g)	

Proteínas (g)	Sal (g)		
1,5	0,3	FI	
20,5	1,5	FI	FI
26,1	0,4	FI	FI
3,0	0,2	FI	
1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI	FI
ps.			



Proteínas (g)	Sal (g)	
3,8	0,1	<a href="#">FI</a>
43,3	0,4	<a href="#">FI</a>
33,5	0,3	<a href="#">FI</a>
5,2	0,1	<a href="#">FI</a>
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
vs.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,0	0,1	<a href="#">FI</a>
31,8	0,8	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
21,1	0,3	<a href="#">FI</a>
3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
vs.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,3	0,3	<a href="#">FI</a>
33,4	0,4	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
19,4	0,2	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
4,7	0,2	<a href="#">FI</a>

1,1	0,0	FI
ps.		

8Frutos de casca

Ricardo Jorge,

Proteinas (g)	Sal (g)	

Proteinas (g)	Sal (g)	
3,7	0,2	FI
17,8	1,0	FI FI
6,6	0,0	FI
4,0	0,1	FI

1,1	0,0	FI
IS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
4,7	0,3	FI
28,3	0,6	FI FI
15,7	0,2	FI FI
3,3	0,1	FI
1,1	0,0	FI
IS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,4	0,3	FI
31,9	0,4	FI FI
8,8	0,2	FI FI
6,6	0,0	FI
1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FI FI
IS.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,7	0,5	FI
26,6	0,4	FI FI
18,8	0,1	FI FI
2,3	0,2	FI

1,1	0,0	FI
S.		

8Frutos de casca

Ricardo Jorge,

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,9	0,2	FI
31,7	0,5	FI
19,0	0,1	FI
5,2	0,1	FI
1,1	0,0	FI
S.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
4,1	0,5	FI
34,2/ 26,9	0,3/ 0,6	FI FI FI

17,8	0,3	FI	FI
2,1	0,1	FI	
1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FI	FI
is.			

Proteinas (g)	Sal (g)		
3,7	0,2	FI	
35,0	0,5	FI	FI
22,3	0,2	FI	FI
3,9	0,0	FI	
1,1	0,0	FI	
is.			

Proteinas (g)	Sal (g)		
3,0	0,2	FI	
27,9	0,6	FI	FI
22,5	0,3	FI	FI
5,1	0,3	FI	
1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FI	FI
is.			

Proteinas (g)	Sal (g)	
4,1	0,2	FI

51,7	1,1	FI
11,2	0,9	FI FI
3,3	0,1	FI
1,1	0,0	FI
s.		

8Frutos de casca

Ricardo Jorge,

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,6	0,3	FI
8,4	0,2	FI FI
20,9	0,1	FI
3,4	0,3	FI
1,1	0,0	FI
s.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,1	0,3	FI
41,5	0,6	FI FI
12,8	0,2	FI

7,2	0,0	<a href="#">FI</a>
1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
ps.		

Sal (g)	Açúcar (g)	
2,0	0,1	<a href="#">FI</a>
34,2/ 26,9	0,3/ 0,6	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
26,8	0,3	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
ps.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
4,7	0,3	<a href="#">FI</a>
31,9	0,4	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
7,7	0,7	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
3,3	0,1	<a href="#">FI</a>
1,1/ 4,7	0,0/ 0,1	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
ps.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
5,4	0,7	<a href="#">FI</a>
29,8	0,6	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>

25,6	0,4	<a href="#">FI</a>	<a href="#">FI</a>
5,2	0,1	<a href="#">FI</a>	
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>	
s.			

8Frutos de casca

Ricardo Jorge,

Proteinas (g)	Sal (g)		
3,1	0,3	<a href="#">FI</a>	
22,9	0,3	<a href="#">FI</a>	<a href="#">FI</a>
20,1	0,2	<a href="#">FI</a>	
5,2	0,1	<a href="#">FI</a>	
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>	
s.			

Proteinas (g)	Sal (g)	
4,0	0,1	<a href="#">FI</a>



34,2/ 26,9	0,3/ 0,6	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
35,2	0,3	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
3,8	0,3	<a href="#">FI</a>
1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
vs.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
4,2	0,3	<a href="#">FI</a>
45,4	1,0	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
25,6	0,4	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
5,2	0,1	<a href="#">FI</a>
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
vs.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,1	0,6	<a href="#">FI</a>
28,3	0,7	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
18,6	0,6	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
3,3	0,1	<a href="#">FI</a>
1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
vs.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
1,5	0,3	<a href="#">FI</a>
42,8	0,5	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
18,7	0,2	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
4,4	0,1	<a href="#">FI</a>
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
S.		

8Frutos de casca

Ricardo Jorge,

Proteínas (g)	Sal (g)	
6,5	0,3	<a href="#">FI</a>
29,3	1,7	<a href="#">FI</a>
20,5	0,1	<a href="#">FI</a>
3,9	0,0	<a href="#">FI</a>
		<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>

Proteínas (g)	Sal (g)	
13,0	0,2	<a href="#">FI</a>
26,8	0,5	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
10,0	0,9	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
5,2	0,1	<a href="#">FI</a>
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
vários.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,9	0,2	<a href="#">FI</a>
30,8	0,6	<a href="#">FI</a>
12,4	0,1	<a href="#">FI</a>
3,3	0,1	<a href="#">FI</a>
1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
vários.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,0	0,1	<a href="#">FI</a>
33,7/ 35,4	0,4/ 0,4	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
10,8	0,2	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
5,0	0,3	<a href="#">FI</a>
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>

ps.

Proteinas (g)	Sal (g)	
3,5	0,2	<a href="#">FI</a>
29,7	0,6	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
18,4	0,3	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
ps.		

3, 8Frutos de casca

Ricardo Jorge,

Proteinas (g)	Sal (g)	
2,4	0,2	<a href="#">FI</a>
28,4	0,4	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
18,8	0,1	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
5,2	0,1	<a href="#">FI</a>

1,1	0,0	FI
s.		

Proteinas (g)	Sal (g)	
3,7	0,2	FI
17,9	2,6	FI
22,9	0,2	FI
3,8	0,3	FI
1,13/ 4,925	0,03/ 0,131	FI FI
s.		

Proteinas (g)	Sal (g)	
3,1	0,3	FI
45,0	1,1	FI
20,8	0,4	FI
3,4	0,0	FI
1,1	0,0	FI
s.		

Proteinas (g)	Sal (g)	
2,4	0,3	FI
35,2	0,5	FI FI
5,8	0,2	FI FI
5,0	0,3	FI
1,1	0,0	FI

is.

Proteinas (g)	Sal (g)	
4,4	0,2	FI
41,5	0,6	FI FI
11,7	0,3	FI
4,3	0,0	FI
1,1	0,0	FI
is.		

3, 8Frutos de casca

Ricardo Jorge,

Proteinas (g)	Sal (g)	
6,5	0,3	FI
21,8	0,1	FI FI
7,4	0,2	FI
3,2	0,1	FI
		FI FI

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,0	0,1	<a href="#">FI</a>
32,2	0,4	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
7,7	0,7	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
5,2	0,1	<a href="#">FI</a>
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
s.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,3	0,2	<a href="#">FI</a>
27,2/ 27,2	0,6/ 0,6	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
22,1	0,3	<a href="#">FI</a>
3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
s.		

Proteínas (g)	Sal (g)	
3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
45,4	1,0	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>
14,6	0,2	<a href="#">FI</a> <a href="#">FI</a>

4,4	0,1	<a href="#">FI</a>
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
is.		

Proteinas (g)	Sal (g)	

3, 8Frutos de casca

Ricardo Jorge,

Proteinas (g)	Sal (g)	
3,8	0,1	<a href="#">FI</a>
29,6	0,3	<a href="#">FI</a>
20,5	0,1	<a href="#">FI</a>
5,0	0,3	<a href="#">FI</a>



1,1	0,0	FI
s.		

Proteinas (g)	Sal (g)	
6,2	0,6	FI
27,6	0,6	FI
18,5	0,3	FI
2,6	0,1	FI
1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI FI
s.		

Proteinas (g)	Sal (g)	
4,2	0,3	FI
42,5	0,7	FI FI
25,0	0,1	FI FI
3,9	0,0	FI
1,1	0,0	FI
s.		

Proteinas (g)	Sal (g)	


Proteínas (g)	Sal (g)	
2,9	0,2	FI
15,3	0,5	FI FI
7,4	0,2	FI
3,0	0,0	FI
1,1	0,0	FI
s.		

8Frutos de casca

Ricardo Jorge,

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,8	0,2	FI
7,5	0,2	FI FI
8,9	0,5	FI FI

3,9	0,0	FI
1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI FI
IS.		

Proteinas (g)	Sal (g)	
4,1	0,3	FI
26,8	0,5	FI FI
25,0	0,1	FI FI
5,2	0,1	FI
1,1	0,0	FI
IS.		

Proteinas (g)	Sal (g)	
4,4	0,2	FI
27,3	0,6	FI FI FI
30,9	0,4	FI FI
3,6	0,3	FI
1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FI FI
IS.		

Proteinas (g)	Sal (g)	
3,8	0,1	FI
36,2	0,5	FI FI
9,8	0,1	FI FI
3,3	0,1	FI

1,1	0,0	FI
vs.		

Proteinas (g)	Sal (g)	
1,5	0,3	FI
36,3	0,6	FI FI
5,4/ 15,5	0,2/ 0,3	FI FI
2,6	0,4	FI
1,1	0,0	FI
vs.		

3, 8Frutos de casca

Ricardo Jorge,

Proteinas (g)	Sal (g)	
4,0	0,2	FI
7,5	0,3	FI FI
18,8	0,1	FI
4,8	0,1	FI

1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
s.		

Proteínas (g)	Sal (g)			
3,5	0,2	<a href="#">FI</a>		
26,9/ 26,9	0,6/ 0,6	<a href="#">FI</a>	<a href="#">FI</a>	<a href="#">FI</a>
22,0/ 22,0	0,4/ 0,4	<a href="#">FI</a>	<a href="#">FI</a>	<a href="#">FI</a>
2,6	0,1	<a href="#">FI</a>		
1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a>	<a href="#">FI</a>	
s.				

Sal (g)	Açúcar (g)		
5,7	0,3	<a href="#">FI</a>	
42,5	0,6	<a href="#">FI</a>	<a href="#">FI</a>
8,8	0,2	<a href="#">FI</a>	<a href="#">FI</a>
3,6	0,0	<a href="#">FI</a>	
1,1	0,0	<a href="#">FI</a>	
s.			

Proteínas (g)	Sal (g)	
2,8	0,2	<a href="#">FI</a>
27,6	0,6	<a href="#">FI</a>

19,4	0,2	FI	
4,0	0,3	FI	
1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	FI	FI
ps.			

Proteinas (g)	Sal (g)	
3,7	0,2	FI
38,4	0,5	FI
16,9	0,3	FI
4,8	0,1	FI
1,1	0,0	FI
ps.		

≈, 8Frutos de casca

Ricardo Jorge,



















































