



## DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 1

9 a 13 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> guisada com lentilhas	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Mistura de legumes chineses <sup>12</sup> com arroz	1538,0	367,5	6,6	3,8	66,8	3,3	7,6	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, cenoura e couve-roxa	225,9	54,1	0,4	0,0	10,0	4,0	2,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	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	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor) com massa macarronete <sup>1</sup>	1492,9	356,8	4,8	0,8	63,6	8,2	13,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo <sup>12</sup>	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e batata	1450,3	346,6	3,7	0,6	61,8	6,2	15,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e pimento	119,1	28,5	0,3	0,0	3,9	3,5	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> no forno com ervas aromáticas e arroz	1448,9	346,3	6,6	1,0	63,4	0,6	6,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, beterraba e cenoura	249,4	59,7	0,4	0,0	11,5	5,8	2,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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, 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: Captações 2.º e 3.º CEB



## DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 2

16 a 20 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura <sup>12</sup>	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e curgete com massa <sup>1</sup>	2005,0	479,5	7,6	1,1	82,3	5,6	18,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilha	172,2	41,2	0,4	0,1	6,0	3,5	3,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada vegetariana <sup>12</sup> com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos <sup>12</sup>	1404,0	335,6	8,6	1,3	47,6	4,6	15,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	112,4	26,9	0,3	0,1	4,3	3,8	2,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate	2041,2	487,8	8,1	1,1	79,2	5,8	22,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos <sup>12</sup>	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa e feijão verde	1719,1	410,9	8,1	1,2	60,2	9,7	23,2	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Curgete, beringela e pimento	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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 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



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 3 23 a 27 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> de feijão frade com cogumelos <sup>12</sup>	1716,0	410,1	5,0	1,0	69,0	3,6	20,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilha	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-roxa, milho e cenoura	225,9	54,1	0,4	0,0	10,0	4,0	2,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde (sem chouriço) <sup>12</sup>	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de ervilha, tomate e milho [batata]	1279,8	305,8	3,4	0,5	57,3	5,7	9,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	cenoura, brócolos e couve em juliana	139,5	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Camponesa <sup>12</sup>	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Misto de três legumes (feijão-verde, couve-flor e brócolos) com arroz	1342,7	320,9	7,1	1,0	53,6	5,5	9,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	81,4	19,5	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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 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: Captações 2.º e 3.º CEB



## DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 4

30 de setembro a 4 de outubro

			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 <sup>1,12</sup>	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> )	1648,7	394,0	1,1	0,5	72,0	8,2	22,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa esparguete <sup>1</sup> com legumes salteados	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beringela, curgete e pimento	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Legumes à espiritual com batata (curgete, cenoura e cogumelos)	1227,2	293,3	3,4	0,5	55,4	6,3	8,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e cenoura	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	<a href="#">FT</a>
	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	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Macarronete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9</sup>	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, cenoura e milho	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de lentilhas com tomate	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	123,9	29,6	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	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, 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