REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 1 **13 a 17 de setembro**

Segunda-Feira	Sopa										FT
	Prato	FÉRIAS									FT
	Salada										FT
	Sobremesa										FT
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Juliana[12]	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3	FT
	Prato	Hambúrguer[1,6,12] com molho de cogumelos[12] e massa espiral[1]	1631.2	389.9	16.3	4.5	29.2	1.8	30.9	1.2	FT
	Salada	Alface, tomate e pepino	134.5	32.1	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês[12]	391.7	93.6	1.5	0.3	17.1	7.3	3.1	0.3	FT
	Prato	Pasteis de bacalhau[3,4,12] com arroz de feijão	2326.2	556.0	30.3	4.0	49.0	1.7	20.6	1.5	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3	FT
	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	FT
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Couve-branca[12]	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3	FT
	Prato	Perna de perú assada e laranja e esparguete[1]	1452	346.98	3.01	0.64	35.78	8.38	43.23	0.56	FT
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278.0	66.6	0.8	0.0	12.6	4.6	2.5	0.1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

***Hamburguer com molho de cogumelos e massa espiral se for dia de abertura**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres[12]	475.0	113.6	2.0	0.3	18.6	5.5	5.2	0.7	FT
	Prato	Pescada[4] cozida com salada russa (batata, ervilha, cenoura)	1333.5	318.7	9.3	1.3	27.1	5.5	30.8	0.6	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

***Arroz de atum se for dia de abertura**

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. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.