REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 12 — 22 a 26 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana[12]	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2	FT
	Prato	Massa[1] de cogumelos[12] com ervilhas e cenoura	1448.1	346.1	9.2	1.4	47.3	8.1	17.6	0.3	FT
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1	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)	Líp. (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	FT
	Prato	Chilli vegetariano com arroz	2312.0	552.6	15.5	2.3	79.3	7.1	22.1	0.4	FT
	Salada	Milho, tomate e couve-roxa	314.9	75.4	0.8	0.0	13.5	5.1	3.9	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde[12]	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FT
	Prato	Lentilhas e cenoura gratinadas[1] com batata corada	1843.4	440.6	14.5	2.1	57.0	6.9	19.1	0.4	FT
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214.7	51.3	0.5	0.1	7.6	7.2	4.4	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	**Férias**								
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	**Férias**								
	Sobremesa									
	Pão									