REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 6 **10 a 14 de maio**

			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	FT
	Prato	Cogumelos[12] gratinados[1] com massa[1] salteada	943.5	225.5	8.3	1.2	30.5	2.9	6.6	0.1	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde[12]	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FT
	Prato	Feijoada de legumes[12] com arroz branco	2429.6	580.7	16.2	2.5	82.5	10.1	24.5	0.4	FT
	Salada	Couve lombarda, 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) / 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	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)	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	FT
	Prato	Salada russa com lentilhas	1438.2	343.7	1.0	0.2	59.3	8.8	23.2	0.3	FT
	Salada	Cenoura, ervilhas 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)	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta[12]	418.1	99.9	1.4	0.2	17.7	6.6	4.2	0.3	FT
	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	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	208.4	49.8	0.4	0.0	6.2	5.6	5.8	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]									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde[12]	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2	FT
	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	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209.1	50.0	0.2	0.0	10.0	9.8	2.3	0.4	FT
	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	FT
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB