REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 4 — **22 a 26 de janeiro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas[1][3]	648,9	155,1	3,5	0,6	26,7	4,2	0,3	3,3
	Prato	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos[1][6][9][7][10] e massa espiral[1][3] com legumes salteados	2733,5	650,8	19,8	6,0	69,9	48,3	0,9	8,7
	Salada	Alface, milho e pepino	133,3	31,9	0,4	0,1	3,8	3,2	0,0	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças	914,9	218,7	5,2	0,7	33,0	10,0	0,3	3,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados com ervas aromáticas[1][4][7] com batata corada/cozida	1810,3	432,7	9,0	1,6	51,7	36,3	1,0	5,5
	Salada	Alface, tomate e cebola	57,5	13,8	0,2	0,0	2,0	1,0	0,0	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	250.3/ 288.9	59.8/ 69.0	0.5/ 0.6	0.0/ 0.1	13.3/ 15.5	0.6/ 0.4	0.0/ 0.0	13.3/ 15.5
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	382,1	91,3	3,1	0,4	13,1	2,7	0,3	3,3
	Prato	Feijoada à Portuguesa[1][6][7][12] com arroz	3363,8	804,0	23,8	7,1	92,0	55,4	1,3	4,3
	Salada	Alface, pepino e couve-roxa	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres	822,9	195,9	3,8	0,6	29,7	10,7	0,4	3,3
	Prato	Badejo de tomatada[4] com batata e couve-flor cozidas	1629,0	387,8	7,2	0,7	47,7	33,1	1,1	5,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades)/ Aletria[1][3][7]	250.3/ 822.7	59.8/ 195.8	0.5/ 3.7	0.0/ 1.4	13.3/ 32.7	0.6/ 7.8	0.0/ 0.1	13.3/ 10.9
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	486,0	116,2	3,4	0,5	16,4	5,0	0,3	2,8
	Prato	Bifes de frango panados no forno[1][3][6] com arroz de cenoura	2240,2	535,4	15,3	6,2	80,1	19,4	0,5	1,0
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.