REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 4 **26 a 30 de abril**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes[9, 12]	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
	Prato	Arroz de cavala[4]	1651,1	394,6	16,9	2,5	32,7	1,3	27,1	1,7	FT
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	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.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres[12]	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Frango assado com massa[1]	1749,4	418,1	10,4	1,9	39,7	0,4	40,1	0,8	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve lombarda[12]	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Filete de bacalhau gratinado[1,4] com alecrim e arroz	1296,1	309,7	7,9	1,2	32,3	0,6	26,1	0,4	FT
	Salada	Couve, brócolos e cenoura	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura[12]	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FT
	Prato	Hambúrguer de carnes misto[1,6,12] no forno com esparguete salteado[1]	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,3	FT
	Salada	Tomate, beterraba e pepino	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /leite creme[7]	313,6/ 386,9	74,9/ 92,4	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	1,1/ 4,2	0,0/ 0,1	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes[12]	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT
	Prato	Carapau[4] frito com arroz de feijão	1932,6	461,9	19,1	3,0	34,8	0,6	36,3	0,6	FT
	Salada	Tomate, pimento e curgete	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	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.								

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.