

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 1

10 a 14 de setembro

|               |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |                    |
|---------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | 465,7   | 111,3        | 3,6         | 0,6            | 15,8      | 4,2           | 3,8          | 0,3        | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | 2211,5  | 528,5        | 16,4        | 1,4            | 63,5      | 0,8           | 29,9         | 1,2        | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | 90,0  | 21,5         | 0,2         | 0,0            | 3,5       | 3,5           | 1,5          | 0,1        | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | 319,7   | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7          | 1,1          | 0,0        | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |                    |

|             |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |                    |
|-------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | 798,5   | 190,8        | 6,7         | 1,7            | 25,2      | 3,2             | 6,8              | 0,7        | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | 2239,9  | 535,3        | 12,1        | 3,3            | 59,5      | 4,9             | 45,7             | 0,5        | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | 88,5  | 21,2         | 0,2         | 0,0            | 3,2       | 3,1             | 1,7              | 00:00      | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | 319,7   | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1              | 0,0        | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |                  |            |                    |

NOTA 1: Almôndegas estufadas com massa espiral, caso seja dia de abertura

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |                    |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | 907,6   | 216,9        | 3,8         | 0,6            | 33,3      | 6,1           | 11,7         | 0,2        | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | 1690,9  | 404,2        | 3,7         | 0,6            | 53,0      | 4,1           | 38,1         | 0,6        | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | 213,3   | 51,1         | 0,6         | 0,0            | 8,8       | 1,7           | 2,6          | 0,1        | <a href="#">FT</a> |
|              | Sobremesa | 319,7/233,6   | 76,4/55,8    | 0,5/0,0     | 0,2/0,0        | 16,9/0,0  | 16,7/0,0      | 1,1/13,9     | 0,0/0,0    | <a href="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |                    |

Nota 2: Arroz de atum, caso seja dia de abertura

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |                    |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | 867,6   | 207,4        | 3,7         | 0,6            | 31,6      | 4,2           | 11,5         | 0,2        | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | 2460,3  | 588,0        | 9,2         | 1,9            | 61,4      | 3,8           | 63,2         | 0,6        | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | 232,5   | 55,7         | 0,8         | 0,0            | 10,1      | 2,6           | 2,2          | 0,0        | <a href="#">FT</a> |
|              | Sobremesa | 319,7   | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7          | 1,1          | 0,0        | <a href="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |               |              |            |                    |

|             |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |                    |
|-------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | 447,2   | 106,9        | 3,2         | 0,5            | 16,1      | 4,8           | 3,1          | 0,2        | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | 1891,8  | 452,1        | 13,2        | 2,9            | 53,6      | 4,8           | 28,2         | 0,6        | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | 82,4  | 19,7         | 0,1         | 0,0            | 3,5       | 3,4           | 1,4          | 0,1        | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | 319,7/346,8   | 76,4/82,9    | 0,5/0,8     | 0,2/0,1        | 16,9/19,4 | 16,7/19,4     | 1,1/0,4      | 0/0        | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

17 a 21 de setembro

|               |           | VE (KJ)                                    | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |     |                    |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve branca com cenoura ripada            | 251,1  | 60,0     | 3,5         | 0,6    | 5,5        | 4,9       | 1,9     | 0,2 | <a href="#">ET</a> |
|               | Prato     | Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup> | 1992,6   | 476,2    | 9,2         | 2,7    | 57,6       | 3,1       | 39,3    | 0,4 | <a href="#">ET</a> |
|               | Salada    | Alface, cenoura tomate                     | 92,4   | 13,1     | 0,3         | 0,0    | 3,9        | 3,7       | 1,3     | 0,1 | <a href="#">ET</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)         | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9       | 16,7      | 1,1     | 0,0 | <a href="#">ET</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                | 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) |     |                    |
|-------------|-----------|--|--|------------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão vermelho com hortaliça  | 865,9  | 206,9      | 3,8         | 0,6     | 30,8       | 3,9       | 11,7    | 0,1 | <a href="#">ET</a> |
|             | Prato     | Cardinal estufado <sup>4</sup> com salada camponesa (batata, cenoura e feijão verde) | 1585,2   | 378,8      | 5,5         | 0,9     | 40,6       | 3,8       | 40,7    | 0,5 | <a href="#">ET</a> |
|             | Salada    | Alface, milho e tomate   | 223,3  | 53,5       | 0,8         | 0,0     | 9,1        | 2,1       | 2,6     | 0,0 | <a href="#">ET</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado <sup>7</sup>                             | 319,7/584,0  | 76,4/136,0 | 0,5/6,0     | 0,2/5,6 | 16,9/18,8  | 16,7/18,4 | 1,1/2,2 | 0/0 | <a href="#">ET</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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      | Creme de abóbora com espinafres                       | 268,0  | 64,1     | 3,7         | 0,6    | 5,4        | 4,8       | 2,5     | 0,4 | <a href="#">ET</a> |
|              | Prato     | Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup> | 2207,2   | 527,5    | 5,9         | 1,4    | 56,9       | 2,5       | 60,1    | 0,6 | <a href="#">ET</a> |
|              | Salada    | Cenoura, couve roxa e pepino                          | 86,5   | 20,6     | 0,2         | 0,1    | 3,6        | 3,2       | 1,3     | 0,1 | <a href="#">ET</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                    | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9       | 16,7      | 1,1     | 0,0 | <a href="#">ET</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                           | 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      | Caldo verde <sup>6</sup>                          | 798,5  | 190,8     | 6,7         | 1,7     | 25,2       | 3,2       | 6,8     | 0,7 | <a href="#">ET</a> |
|              | Prato     | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>            | 1828,7   | 437,0     | 11,9        | 2,2     | 52,2       | 3,5       | 28,7    | 4,4 | <a href="#">ET</a> |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho                         | 213,3  | 51,1      | 0,6         | 0,0     | 8,8        | 1,7       | 2,6     | 0,1 | <a href="#">ET</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8     | 0,2/0,1 | 16,9/19,4  | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 | <a href="#">ET</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                       | 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) |     |                    |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Sopa da horta  | 909,5  | 217,6    | 3,8         | 0,6    | 33,0       | 5,3       | 12,1    | 0,2 | <a href="#">ET</a> |
|             | Prato     | Perna de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco | 3193,8   | 763,2    | 36,2        | 11,1   | 69,5       | 3,6       | 37,8    | 0,5 | <a href="#">ET</a> |
|             | Salada    | Alface, pepino e tomate                                      | 85,6   | 20,5     | 0,5         | 0,1    | 2,7        | 2,7       | 1,6     | 0,0 | <a href="#">ET</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                           | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9       | 16,7      | 1,1     | 0,0 | <a href="#">ET</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                  | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 3

24 a 28 de setembro

|               |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |                    |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana   | 509,7  | 121,8     | 3,5      | 0,5         | 18,1      | 4,9        | 4,4       | 0,2     | <a href="#">ET</a> |
|               | Prato     | Massa tricolor de cavala (em conserva) <sup>1, 4</sup> com ervilhas e cenoura         | 2255,0   | 538,9     | 14,4     | 2,3         | 63,6      | 5,9        | 37,1      | 1,8     | <a href="#">ET</a> |
|               | Salada    | Alface, couve roxa e pepino   | 74,1   | 17,7      | 0,3      | 0,1         | 2,1       | 1,9        | 1,8       | 0,0     | <a href="#">ET</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                                     | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8  | 0,2/0,1     | 16,9/19,4 | 16,7/19,4  | 1,1/0,4   | 0/0     | <a href="#">ET</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |            |           |         |                    |
| Terça-Feira   | Sopa      | Espinafres  | 427,4  | 102,2     | 3,4      | 0,5         | 14,6      | 3,4        | 3,0       | 0,4     | <a href="#">ET</a> |
|               | Prato     | Perú assado com arroz e feijão verde  | 2322,4   | 555,0     | 6,4      | 1,3         | 64,7      | 1,6        | 58,0      | 0,5     | <a href="#">ET</a> |
|               | Salada    | Alface, milho e tomate  | 223,3  | 53,5      | 0,8      | 0,0         | 9,1       | 2,1        | 2,6       | 0,0     | <a href="#">ET</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">ET</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |            |           |         |                    |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Feijão-verde  | 470,2  | 112,4     | 3,3      | 0,5         | 17,2      | 5,6        | 3,3       | 0,2     | <a href="#">ET</a> |
|               | Prato     | Abrótea no forno <sup>4</sup> com batata e brócolos cozidos                           | 1690,9   | 404,2     | 3,7      | 0,6         | 53,0      | 4,1        | 38,1      | 0,6     | <a href="#">ET</a> |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate   | 85,6   | 20,4      | 0,4      | 0,1         | 2,7       | 2,6        | 1,6       | 0,0     | <a href="#">ET</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte de aromas <sup>7</sup>                   | 319,7/371,3  | 76,4/88,7 | 0,5/2,0  | 0,2/1,1     | 16,9/12,6 | 16,7/12,6  | 1,1/5,1   | 0/0,2   | <a href="#">ET</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |            |           |         |                    |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Creme de ervilhas com couve flor  | 520,1  | 124,3     | 3,3      | 0,5         | 18,0      | 4,7        | 5,3       | 0,2     | <a href="#">ET</a> |
|               | Prato     | Rancho <sup>1</sup>   | 2618,8   | 625,9     | 12,5     | 2,6         | 71,8      | 8,3        | 55,0      | 0,5     | <a href="#">ET</a> |
|               | Salada    | Alface, cenoura e couve roxa  | 80,9   | 19,3      | 0,1      | 0,0         | 3,3       | 3,0        | 1,6       | 0,1     | <a href="#">ET</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">ET</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |            |           |         |                    |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Lavrador  | 908  | 217       | 3,8      | 0,6         | 33,3      | 6,1        | 11,7      | 0,2     | <a href="#">ET</a> |
|               | Prato     | Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com arroz de cenoura e jardineira de legumes | 1960,7   | 468,6     | 9,0      | 1,4         | 58,2      | 7,5        | 37,6      | 0,9     | <a href="#">ET</a> |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate   | 86   | 21        | 0,5      | 0,1         | 2,7       | 2,7        | 1,6       | 0       | <a href="#">ET</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 320  | 76        | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0       | <a href="#">ET</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura  | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

1 a 5 de outubro

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |  |  |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|--|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de cenoura com couve branca   |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|               | Prato     | Hambúrguer de vaca estufado <sup>1, 6, 12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup> |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|               | Salada    | Alface, couve roxa e pepino   |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |            |           |         |  | 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) |  |  |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|--|
| Terça-Feira | Sopa      | Abóbora com massinhas <sup>1</sup>  |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|             | Prato     | Salada russa com pescada (batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo cozido em salmoura) <sup>3,4</sup> |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|             | Salada    | Alface, milho e pepino  |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   |           |          |             |        |            |           |         |  | 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      | Legumes com ervilhas                         |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|              | Prato     | Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup> com arroz |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|              | Salada    | Cenoura, couve roxa e tomate                 |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)           |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                  |           |          |             |        |            |           |         |  | 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      | Feijão branco c/ espinafres                                   |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|              | Prato     | Badejo de tomata <sup>4</sup> com batata e couve flor cozidas |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|              | Salada    | Alface beterraba e cenoura                                    |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Pudim <sup>3,7</sup>      |           |          |             |        |            |           |         |  | ET   |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                   |           |          |             |        |            |           |         |  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |

|             |           |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------|-----------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Sexta-Feira | Sopa      |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Prato     |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Salada    | <b>FERIADO</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Sobremesa |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|             | Pão       |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

8 a 12 de outubro

|               |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal)   | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |                    |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de cenoura  | 481,2  | 115,0       | 3,5      | 0,6         | 17,1      | 5,4        | 3,8       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>  | 2255,0   | 538,9       | 17,6     | 1,7         | 59,3      | 4,7        | 34,4      | 1,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate   | 102,4  | 24,5        | 0,2      | 0,0         | 4,9       | 4,8        | 1,0       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4        | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |          |             |           |            |           |         |                    |
| Terça-Feira   | Sopa      | Minestrone  | 436,5  | 104,3       | 3,2      | 0,5         | 15,8      | 4,2        | 2,8       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Arroz de aves (peru e frango)   | 2443,1   | 583,9       | 10,4     | 2,6         | 62,8      | 0,2        | 57,8      | 0,8     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, couve em juliana e milho  | 248,1  | 59,4        | 0,8      | 0,0         | 9,1       | 1,9        | 4,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4        | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |          |             |           |            |           |         |                    |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Canja com massinhas <sup>1</sup> / Grão com espinafres (vegetariano)                      | 653,1/983,4  | 156,1/235,0 | 4/5,4    | 0,7/0,7     | 14,8/35,2 | 1/4,5      | 14,8/10,6 | 0,2/0,4 | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Pescada gratinada com ervas aromáticas <sup>4,7</sup> , com batata e feijão verde cozidos | 1709,9   | 408,7       | 5,4      | 0,8         | 51,8      | 3,2        | 36,7      | 0,7     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, milho e tomate  | 223,3  | 53,5        | 0,8      | 0,0         | 9,1       | 2,1        | 2,6       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada   | 319,7/346,8  | 76,4/82,9   | 0,5/0,8  | 0,2/0,1     | 16,9/19,4 | 16,7/19,4  | 1,1/0,4   | 0/0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |          |             |           |            |           |         |                    |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Macedónia de legumes  | 514,1  | 122,9       | 3,4      | 0,5         | 18,2      | 4,7        | 4,6       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Perna de porco no forno com esparguete <sup>1</sup>                                       | 2195,4   | 524,7       | 12,0     | 3,3         | 57,2      | 2,7        | 45,3      | 0,4     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, beterraba e pepino  | 75,6   | 18,1        | 0,3      | 0,1         | 2,3       | 2,3        | 1,6       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4        | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |          |             |           |            |           |         |                    |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Creme de alho francês com couve-flor  | 288,8  | 69,0        | 3,4      | 0,5         | 6,9       | 5,8        | 3,0       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Filetes de pescada <sup>4</sup> com arroz de feijão                                       | 1817,2   | 434,4       | 5,9      | 0,9         | 56,3      | 1,1        | 37,4      | 0,7     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, cenoura e tomate  | 92,4   | 13,1        | 0,3      | 0,0         | 3,9       | 3,7        | 1,3       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>                        | 319,7/371,3  | 76,4/88,7   | 0,5/2,0  | 0,2/1,1     | 16,9/12,6 | 16,7/12,6  | 1,1/5,1   | 0/0,2   | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 6

15 a 19 de outubro

|               |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |                    |
|---------------|-----------|---|--|------------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Alho francês com curgete  | 260,6  | 62,3       | 3,5      | 0,6         | 6,1       | 5,3        | 2,0       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura                 | 2141,6   | 511,9      | 14,0     | 3,5         | 54,3      | 2,7        | 40,9      | 0,6     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, beterraba e pepino  | 75,6   | 18,1       | 0,3      | 0,1         | 2,3       | 2,3        | 1,6       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4       | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |            |           |         |                    |
| Terça-Feira   | Sopa      | Creme de ervilhas e cenoura   | 458,7  | 109,6      | 3,2      | 0,5         | 16,1      | 3,0        | 3,8       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Bacalhau Espiritual (com batata) <sup>1, 4, 7</sup>                               | 1339,2   | 320,0      | 0,4      | 0,1         | 53,6      | 4,9        | 24,1      | 3,6     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Cenoura, milho e tomate   | 235,7  | 56,5       | 0,7      | 0,0         | 10,6      | 3,4        | 2,1       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>                      | 319,7/610,3  | 76,4/145,8 | 0,5/1,7  | 0,2/0,9     | 16,9/27,6 | 16,7/12,0  | 1,1/4,7   | 0/0,1   | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |            |           |         |                    |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Couve branca  | 452,0  | 108,0      | 3,3      | 0,5         | 16,7      | 5,3        | 2,7       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Frango assado com esparguete <sup>1</sup> e orégãos                               | 2207,2   | 527,5      | 5,9      | 1,4         | 56,9      | 2,5        | 60,1      | 0,6     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, cenoura e curgete   | 80,4   | 19,2       | 0,2      | 0,0         | 2,9       | 2,7        | 1,6       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4       | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |            |           |         |                    |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Espinafres com cenoura  | 415,3  | 99,3       | 3,4      | 0,5         | 13,9      | 2,8        | 2,9       | 0,3     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Palmeta <sup>4</sup> no forno com molho de limão, ervas aromáticas e salada russa | 1653,7   | 395,2      | 8,0      | 1,6         | 40,2      | 3,4        | 34,4      | 0,6     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, cenoura e couve roxa  | 80,9   | 19,3       | 0,1      | 0,0         | 3,3       | 3,0        | 1,6       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                                 | 319,7/346,8  | 76,4/82,9  | 0,5/0,8  | 0,2/0,1     | 16,9/19,4 | 16,7/19,4  | 1,1/0,4   | 0/0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |            |           |         |                    |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Agrião  | 430,2  | 102,8      | 3,4      | 0,6         | 14,4      | 3,3        | 3,4       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Chili <sup>1,6,12</sup> com arroz branco  | 2138,8   | 511,1      | 8,5      | 2,6         | 64,6      | 1,6        | 42,3      | 0,3     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Tomate, alface e beterraba  | 90,0   | 21,5       | 0,2      | 0,0         | 3,5       | 3,5        | 1,5       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4       | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

22 a 26 de outubro

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |                    |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | 260,6   | 62,3      | 3,5      | 0,6         | 6,1       | 5,3        | 2,0       | 0,2     | <a href="#">ET</a> |
|               | Prato     | 1956,7  | 467,6     | 7,1      | 1,1         | 59,2      | 4,5        | 40,3      | 0,6     | <a href="#">ET</a> |
|               | Salada    | 85,6  | 20,5      | 0,5      | 0,1         | 2,7       | 2,7        | 1,6       | 0,0     | <a href="#">ET</a> |
|               | Sobremesa | 319,7/346,8   | 76,4/82,9 | 0,5/0,8  | 0,2/0,1     | 16,9/19,4 | 16,7/19,4  | 1,1/0,4   | 0/0     | <a href="#">ET</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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) |                    |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | 470,2   | 112,4     | 3,3      | 0,5         | 17,2   | 5,6        | 3,3       | 0,2     | <a href="#">ET</a> |
|             | Prato     | 2194,2  | 524,3     | 100,3    | 3,1         | 64,3   | 1,6        | 41,7      | 0,5     | <a href="#">ET</a> |
|             | Salada    | 100,9   | 24,1      | 0,2      | 0,0         | 4,7    | 4,4        | 1,2       | 0,1     | <a href="#">ET</a> |
|             | Sobremesa | 319,7   | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">ET</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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      | 847,0   | 202,4     |          | 0,6         | 30,2   | 3,1        | 11,4      | 0,1     | <a href="#">ET</a> |
|              | Prato     | 1502,0  | 358,9     | 5,4      | 0,8         | 41,6   | 4,9        | 35,0      | 0,8     | <a href="#">ET</a> |
|              | Salada    | 228,8   | 54,8      | 0,9      | 0,1         | 9,4    | 2,3        | 2,4       | 0,0     | <a href="#">ET</a> |
|              | Sobremesa | 319,7   | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">ET</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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      | 509,7   | 121,8     | 3,5      | 0,5         | 18,1   | 4,9        | 4,4       | 0,2     | <a href="#">ET</a> |
|              | Prato     | 2572,2  | 614,6     | 21,1     | 7,3         | 69,6   | 7,1        | 34,6      | 1,7     | <a href="#">ET</a> |
|              | Salada    | 215,7   | 51,7      | 0,6      | 0,0         | 9,2    | 1,9        | 2,4       | 0,1     | <a href="#">ET</a> |
|              | Sobremesa | 319,7   | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">ET</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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) |                    |
|-------------|-----------|---|-------------|----------|-------------|----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | 978,9   | 234,2       | 5,1      | 0,6         | 35,7     | 5,0        | 10,6      | 0,2     | <a href="#">ET</a> |
|             | Prato     | 1878,7/1765,8   | 449,1/422,1 | 7,4/4,4  | 1,1/0,7     | 54,8     | 5,8        | 39,4      | 0,6     | <a href="#">ET</a> |
|             | Salada    | 213,3   | 51,1        | 0,6      | 0,0         | 8,8      | 1,7        | 2,6       | 0,1     | <a href="#">ET</a> |
|             | Sobremesa | 319,7/233,6   | 76,4/55,8   | 0,5/0,0  | 0,2/0,0     | 16,9/0,0 | 16,7/0,0   | 1,1/13,9  | 0,0/0,0 | <a href="#">ET</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 8

29 de outubro a 2 de novembro

|               |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |                    |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Alho-francês  | 274,6  | 65,6      | 3,5      | 0,6         | 6,5    | 5,6        | 2,3       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Almôndegas estufadas <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas | 2331,1   | 557,1     | 15,0     | 4,9         | 61,1   | 3,8        | 42,9      | 0,4     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, cenoura e tomate  | 92,4   | 22,1      | 0,2      | 0,0         | 3,8    | 3,7        | 1,4       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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) |                    |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Legumes com ervilhas   | 528,2  | 126,2     | 3,5      | 0,5         | 18,8   | 5,3        | 4,8       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | Solha <sup>4</sup> no forno com limão, com puré de batata <sup>7</sup> e cenoura | 1906,6   | 455,6     | 6,5      | 1,3         | 56,9   | 8,1        | 41,0      | 0,9     | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | Couve roxa, pepino e tomate  | 94,1   | 22,5      | 0,4      | 0,1         | 3,6    | 3,4        | 1,5       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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      | Creme de abóbora com feijão verde                | 273,6  | 65,4      | 3,5      | 0,6         | 6,6    | 5,6        | 2,3       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | Arroz de peru no forno com chouriço <sup>6</sup> | 2127,2   | 508,3     | 11,7     | 3,2         | 62,8   | 0,2        | 36,1      | 1,4     | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | Alface, beterraba e cenoura ralada               | 82,4   | 19,7      | 0,1      | 0,0         | 3,5    | 3,4        | 1,4       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)               | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                      | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |            |           |         |                    |

|              |           |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------|-----------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa      |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|              | Prato     |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|              | Salada    | <b>FERIADO</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|              | Sobremesa |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|              | Pão       |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|             |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |                    |
|-------------|-----------|---|--|------------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Caldo verde <sup>6</sup>                                | 798,5  | 190,8      | 6,7      | 1,7         | 25,2      | 3,2        | 6,8       | 0,7     | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | Tesourinhos <sup>1,4</sup> com arroz de cenoura         | 2169,5   | 516,0      | 14,7     | 1,4         | 75,5      | 2,9        | 19,3      | 1,6     | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | Alface, couve roxa e tomate                             | 88,5   | 21,1       | 0,2      | 0,0         | 3,2       | 3,1        | 1,7       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup> | 319,7/124,0,3  | 76,4/296,4 | 0,5/16,4 | 0,2/9,2     | 16,9/32,6 | 16,7/32,6  | 1,1/5,4   | 0/0,2   | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                             | 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.



Semana 9

5 a 9 de novembro

|               |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |     |                    |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana  | 509,7  | 121,8    | 3,5         | 0,5    | 18,1       | 4,9       | 4,4     | 0,2 | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>3, 4</sup> | 2027,2   | 484,5    | 5,7         | 1,1    | 62,6       | 6,1       | 44,1    | 0,8 | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, tomate e cenoura   | 92,4   | 22,1     | 0,2         | 0,0    | 3,8        | 3,7       | 1,4     | 0,1 | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9       | 16,7      | 1,1     | 0,0 | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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)   |         |                    |
|-------------|-----------|---|--|-------------|-------------|-----------|------------|-----------|-----------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão-verde  | 470,2  | 112,4       | 3,3         | 0,5       | 17,2       | 5,6       | 3,3       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | Perna de porco assada/ estufada fatiada com esparguete <sup>1</sup> | 2918,6/2926,8  | 697,5/699,4 | 34,1/34,1   | 10,8/10,8 | 57,2/57,6  | 2,7/3,1   | 38,8/38,8 | 0,4/0,4 | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | Cenoura, couve roxa e tomate  | 100,9  | 24,1        | 0,2         | 0,0       | 4,7        | 4,4       | 1,2       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                  | 319,7  | 76,4        | 0,5         | 0,2       | 16,9       | 16,7      | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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      | Lavrador  | 907,6  | 216,9     | 3,8         | 0,6     | 33,3       | 6,1       | 11,7    | 0,2 | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | Abrótea gratinada <sup>4, 7</sup> com macedónia de legumes e arroz de cenoura | 1844,8   | 440,9     | 6,8         | 1,1     | 56,1       | 5,6       | 37,4    | 0,7 | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho   | 215,7  | 51,7      | 0,6         | 0,0     | 9,1        | 2,0       | 2,4     | 0,1 | <a href="#">FT</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                             | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8     | 0,2/0,1 | 16,9/19,4  | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 | <a href="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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      | Sopa de alho francês                                  | 274,6  | 65,6     | 3,5         | 0,6    | 6,5        | 5,6       | 2,3     | 0,2 | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup> | 220,2  | 527,5    | 5,9         | 1,4    | 56,9       | 2,5       | 60,1    | 0,6 | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | Alface, pepino e tomate                               | 85,6   | 20,4     | 0,4         | 0,1    | 2,7        | 2,6       | 1,6     | 0,0 | <a href="#">FT</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                    | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9       | 16,7      | 1,1     | 0,0 | <a href="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                           | 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) |       |                    |
|-------------|-----------|--|--|------------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Nabiças com feijão frade   | 989,3  | 236,4      | 3,8         | 0,7     | 37,5       | 5,3       | 12,2    | 0,2   | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | Ovos mexidos <sup>3</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e arroz branco | 1961,6   | 468,8      | 15,6        | 3,2     | 62,8       | 0,2       | 17,4    | 0,4   | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | Alface, milho e beterraba  | 213,3  | 51,1       | 0,6         | 0,0     | 8,8        | 1,7       | 2,6     | 0,1   | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>            | 319,7/431,2  | 76,4/103,0 | 0,5/3,1     | 0,2/1,3 | 16,9/14,8  | 16,7/14,8 | 1,1/4,1 | 0/0,1 | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 10

12 a 16 de novembro

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g)   | AG Sat. (g) | HC (g)  | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |       |                    |
|---------------|-----------|---|--|------------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Macedónia de legumes  | 514,1  | 122,9      | 3,4         | 0,5     | 18,2       | 4,7       | 4,6     | 0,2   | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Empadão de carne (vaca e porco) <sup>1,3,6,12</sup> com arroz | 2452,6   | 586,1      | 15,8        | 15,7    | 68,8       | 3,3       | 4,3     | 0,3   | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, couve roxa e milho                                    | 211,8  | 50,7       | 0,6         | 0,0     | 8,6        | 1,3       | 2,8     | 0,0   | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>  | 319,7/610,3  | 76,4/145,8 | 0,5/1,7     | 0,2/0,9 | 16,9/27,6  | 16,7/12,0 | 1,1/4,7 | 0/0,1 | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                   | 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)  |         |                    |
|-------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|------------|-----------|----------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Abóbora com massinhas <sup>1</sup>                                    | 569,1  | 136,0     | 3,8         | 0,7     | 20,4       | 5,9       | 4,8      | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | Badejo estufado <sup>4</sup> com batata cozida                        | 1674,2   | 400,1     | 3,9         | 0,6     | 52,5       | 3,8       | 37,2     | 0,6     | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | Pepino, tomate e couve juliana  | 130,4  | 31,2      | 0,5         | 0,1     | 4,0        | 3,9       | 2,8      | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas | 319,7/281,6  | 76,4/67,3 | 0,5/0,1     | 0,2/0,0 | 16,9/2,4   | 16,7/2,4  | 1,1/14,1 | 0,0/0,0 | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>   | 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      | Sopa de couve lombarda                  | 447,2  | 106,9    | 3,2         | 0,5    | 16,1       | 4,8       | 3,1     | 0,2 | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | Peru assado com esparguete <sup>1</sup> | 2168,6   | 518,2    | 4,4         | 1,0    | 56,9       | 2,5       | 61,2    | 0,6 | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | Alface, cenoura e milho                 | 215,7  | 51,7     | 0,6         | 0,0    | 9,1        | 2,0       | 2,4     | 0,1 | <a href="#">FT</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)      | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9       | 16,7      | 1,1     | 0,0 | <a href="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>             | 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      | Grão com cenoura e nabo                                     | 961,2  | 229,7     | 5,1         | 0,6     | 35,4       | 4,8       | 9,7     | 0,2 | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | Pasteis de bacalhau <sup>3,4,7,12</sup> com arroz de tomate | 2562,7   | 612,5     | 20,9        | 2,8     | 80,3       | 2,9       | 23,7    | 1,6 | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | Alface, couve roxa e tomate                                 | 88,5   | 21,1      | 0,2         | 0,0     | 3,2        | 3,1       | 1,7     | 0,0 | <a href="#">FT</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida           | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8     | 0,2/0,1 | 16,9/19,4  | 16,7/19,4 | 1,1/0,4 | 0/0 | <a href="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                 | 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) |     |                    |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Alho francês                       | 274,6  | 65,6     | 3,5         | 0,6    | 6,5        | 5,6       | 2,3     | 0,2 | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | Macarronada <sup>1</sup> de carnes | 1922,3   | 736,7    | 32,5        | 8,9    | 65,9       | 2,2       | 44,8    | 0,5 | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | Alface, cenoura e milho            | 215,7  | 51,7     | 0,6         | 0,0    | 9,1        | 2,0       | 2,4     | 0,1 | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9       | 16,7      | 1,1     | 0,0 | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>        | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 11

19 a 23 de novembro

|               |           |  | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |                    |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve Lombarda   | 447,2  | 106,9     | 3,2      | 0,5         | 16,1      | 4,8        | 3,1       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Massa tricolor de cavala (em conserva) <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura | 2255,0   | 538,9     | 14,4     | 2,3         | 63,6      | 5,9        | 37,1      | 1,8     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, milho e tomate   | 212,5  | 50,9      | 0,7      | 0,0         | 8,6       | 1,2        | 2,6       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                            | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8  | 0,2/0,1     | 16,9/19,4 | 16,7/19,4  | 1,1/0,4   | 0/0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |            |           |         |                    |
| Terça-Feira   | Sopa      | Creme de legumes   | 465,7  | 111,3     | 3,6      | 0,6         | 15,8      | 4,2        | 3,8       | 0,3     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Frango assado com arroz de cenoura   | 2038,3   | 487,1     | 7,7      | 1,6         | 48,5      | 1,5        | 54,7      | 0,7     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, beterraba e cenoura  | 82,4   | 19,7      | 0,1      | 0,0         | 3,5       | 3,4        | 1,4       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |            |           |         |                    |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Feijão branco com espinafres   | 890,2  | 213,0     | 4,0      | 0,6         | 32,2      | 4,4        | 11,4      | 0,4     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Palmeta <sup>4</sup> com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida    | 1873,6   | 447,8     | 7,9      | 1,6         | 52,1      | 3,4        | 40,4      | 0,6     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Couve em juliana, pepino e tomate  | 130,4  | 31,5      | 0,5      | 0,1         | 4,0       | 3,9        | 2,8       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>           | 319,7/371,3  | 76,4/88,7 | 0,5/2,0  | 0,2/1,1     | 16,9/12,6 | 16,7/12,6  | 1,1/5,1   | 0/0,2   | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |            |           |         |                    |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Primavera  | 525,3  | 125,6     | 3,5      | 0,5         | 18,7      | 5,5        | 4,2       | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral <sup>1</sup>                 | 2239,9   | 535,3     | 12,1     | 3,3         | 59,5      | 4,9        | 45,7      | 0,5     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate  | 102,4  | 24,5      | 0,2      | 0,0         | 4,9       | 4,8        | 1,0       | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |            |           |         |                    |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Caldo verde <sup>6</sup>   | 798,5  | 190,8     | 6,7      | 1,7         | 25,2      | 3,2        | 6,8       | 0,7     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>  | 1828,7   | 437,0     | 11,9     | 2,2         | 52,2      | 3,5        | 28,7      | 4,4     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Milho, alface e tomate   | 232,5  | 55,7      | 0,8      | 0,0         | 10,1      | 2,6        | 2,2       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7       | 1,1       | 0,0     | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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 rijas, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 12

26 a 30 de novembro

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |  |                    |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Alho francês com curgete  |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno com arroz de cenoura e ervilhas               |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Couve-roxa, pepino e tomate   |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |              |               |         |  |                    |
| Terça-Feira   | Sopa      | Portuguesa  |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Badejo de tomatada <sup>4</sup> com batata e couve flor cozidas                             |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, beterraba e milho   |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida   |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |              |               |         |  |                    |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Juliana de legumes  |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Rancho <sup>1</sup>   |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, cenoura e pimento   |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |              |               |         |  |                    |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Creme de feijão-verde   |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Lulas <sup>14</sup> à Sevilhana com arroz de tomate   |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Couve-roxa, cenoura e tomate  |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>                                   |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |              |               |         |  |                    |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Feijão vermelho com couve lombarda  |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas               |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Alface, cenoura e tomate  |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  |           |          |             |        |              |               |         |  | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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. - Lipídios; AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Prot. - Proteínas

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 13

3 a 7 de dezembro

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |                    |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | 867,6   | 207,4     | 3,7      | 0,6         | 31,6   | 4,2          | 11,5          | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | 2975  | 711       | 24,2     | 3,3         | 71,9   | 4,5          | 49,5          | 1,4     | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | 102   | 25        | 0,2      | 0           | 4,9    | 4,8          | 1             | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | 320   | 76        | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0       | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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      | 890   | 213         | 4         | 0,6         | 32,2      | 4,4          | 11,4          | 0,4     | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | 2918,6/2926,8   | 697,5/699,4 | 34,1/34,1 | 10,8/10,8   | 57,2/57,6 | 2,7/3,1      | 38,8/38,8     | 0,4/0,4 | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | 236   | 57          | 0,7       | 0           | 10,7      | 3,4          | 2,1           | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | 320/347   | 76/83       | 0,5/0,8   | 0,2/0,1     | 16,9/19,4 | 16,7/19,4    | 1,1/0,4       | 0/0     | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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      | 261   | 62        | 3,5      | 0,6         | 6,1    | 5,3          | 2             | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | 2055,0  | 491,1     | 8,9      | 1,3         | 64,7   | 1,6          | 36,3          | 0,6     | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | 76  | 18        | 0,3      | 0,1         | 2,3    | 2,3          | 1,6           | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|              | Sobremesa | 320   | 76        | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0       | <a href="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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      | 251,1   | 60,0      | 3,5      | 0,6         | 5,5    | 4,9          | 1,9           | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | 2220,6  | 530,7     | 4,5      | 1,0         | 58,8   | 3,9          | 62,1          | 0,6     | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | 81  | 19        | 0,1      | 0           | 3,3    | 3            | 1,5           | 0,1     | <a href="#">FT</a> |
|              | Sobremesa | 320   | 76        | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0       | <a href="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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) |                    |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | 430,2   | 102,8     | 3,4      | 0,6         | 14,4      | 3,3          | 3,4           | 0,2     | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | 1891,8  | 452,1     | 13,2     | 2,9         | 53,6      | 4,8          | 28,2          | 0,6     | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | 206   | 50        | 0,8      | 0           | 8,1       | 0,9          | 2,6           | 0       | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | 320/610   | 76/145,8  | 0,5/1,7  | 0,2/0,9     | 16,9/27,6 | 16,7/12,0    | 1,1/4,7       | 0/0,1   | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup><br>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.

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 14

10 a 14 de dezembro

|               |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |                    |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Abóbora com massinhas <sup>1</sup>   | 569  | 136      | 3,8         | 0,7    | 20,4         | 5,9           | 4,8     | 0,2 | <a href="#">FT</a> |
|               | Prato     | Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e massa espiral <sup>1</sup> | 2572,2   | 614,6    | 21,1        | 7,3    | 69,6         | 7,1           | 34,6    | 1,7 | <a href="#">FT</a> |
|               | Salada    | Couve roxa, pimento e tomate   | 92   | 22       | 0,4         | 0      | 3,7          | 3,4           | 1,4     | 0   | <a href="#">FT</a> |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 320  | 76       | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   | <a href="#">FT</a> |
|               | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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      | Lavrador   | 908  | 217      | 3,8         | 0,6     | 33,3         | 6,1           | 11,7    | 0,2 | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | Solha <sup>4</sup> no forno com limão, com puré de batata <sup>7</sup> e cenoura | 1906,6   | 455,6    | 6,5         | 1,3     | 56,9         | 8,1           | 41,0    | 0,9 | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | Alface, cenoura e miho   | 216  | 52       | 0,6         | 0       | 9,2          | 1,9           | 2,4     | 0,1 | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada                                  | 320/347  | 76/83    | 0,5/0,8     | 0,2/0,1 | 16,9/19,4    | 16,7/19,4     | 1,1/0,4 | 0/0 | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>  | 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      | Espinafres                                  | 427,4  | 102,2    | 3,4         | 0,5    | 14,6         | 3,4           | 3,0     | 0,4 | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | Perna de frango assada com arroz de cenoura | 2038,4   | 487,1    | 7,7         | 1,6    | 48,5         | 1,5           | 54,7    | 0,7 | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | Alface, pepino e tomate                     | 86   | 21       | 0,5         | 0,1    | 2,7          | 2,7           | 1,6     | 0   | <a href="#">FT</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)          | 320  | 76       | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   | <a href="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                 | 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      | Grão com couve lombarda                                 | 978,9  | 234,2    | 5,1         | 0,6    | 35,7         | 5,0           | 10,6    | 0,2 | <a href="#">FT</a> |
|              | Prato     | Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> com coentros | 1957   | 468      | 7,1         | 1,1    | 59,2         | 4,5           | 40,3    | 0,6 | <a href="#">FT</a> |
|              | Salada    | Cenoura, couve roxa e tomate                            | 101  | 24       | 0,2         | 0      | 4,8          | 4,4           | 1,2     | 0,1 | <a href="#">FT</a> |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                      | 320  | 76       | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   | <a href="#">FT</a> |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                             | 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) |       |                    |
|-------------|-----------|--|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Caldo Verde <sup>6</sup>                                       | 799  | 191       | 6,7         | 1,7     | 25,2         | 3,2           | 6,8     | 0,7   | <a href="#">FT</a> |
|             | Prato     | Macarronada de carnes <sup>1</sup>                             | 1922,3   | 736,7     | 32,5        | 8,9     | 65,9         | 2,2           | 44,8    | 0,5   | <a href="#">FT</a> |
|             | Salada    | Alface, beterraba e milho                                      | 213  | 51        | 0,6         | 0       | 8,8          | 1,7           | 2,6     | 0,1   | <a href="#">FT</a> |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Leite creme <sup>3,7</sup> | 319,7/386,9  | 76,4/92,4 | 0,5/3,2     | 0,2/1,3 | 16,9/12,0    | 16,7/12,0     | 1,1/4,2 | 0/0,1 | <a href="#">FT</a> |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                    | 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.