REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4
Catering a Frio

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 6

8 a 12 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês	274,9	65,8	3,5	0,4	6,3	6,3	2,3	0,7
	Prato	Arroz de atum[4]	2211,9	528,5	10,4	1,4	83,5	0,8	29,9	1,2
	Salada	Salada de alface e tomate	60,0	14,2	0,2	0,0	2,4	2,1	1,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	3,1	0,0
			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	Agrião com feijão branco	997,0	238,3	4,0	0,7	32,0	0,3	11,8	0,3
	Prato	Almôndegas mistas[1,6,12] com molho de tomate e esparguete[1]	1326,6	424,3	15,6	0,8	45,0	3,1	21,9	0,7
	Salada	Salada de tomate	49,9	9,4	0,2	0,0	1,3	1,0	0,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	3,1	0
			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	Creme de brócolos	404	104	3,4	0,5	14,0	2,4	3,4	0,2
	Prato	Bacalhau gratinado[1,4,7]	3925,1	696,7	45,8	0,2	31,5	1,0	40,1	7,0
	Salada	Salada de alface	20,0	4,8	0,1	0,0	0,3	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	3,1	0
			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	Nabiça	438,9	104,9	3,8	0,5	13,4	4,1	3,5	0,7
	Prato	Strogonoff de porco[7,12] e arroz de ervilhas e cenoura incorporado no prato	3000	679	31,44	2,19	56,49	2,39	42,17	0,38
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	3,1	0,0
			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	Feijão verde	470,9	112,0	3,1	0,5	17,2	6,6	3,1	0,1
	Prato	Filetes de pescada[4] estufados com molho de tomate e puré de batata com cenoura[7]	1859,4	447,8	6,5	1,2	47,9	9,0	37,9	0,9
	Salada	Salada de alface	29,0	7,3	0,1	0,0	0,7	0,3	0,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Gelatina[12]	356/264	85/63	0,0/0,1	0,0/0,0	18,9/15,3	18,7/15,3	3,1/1,8	0,0/0,1
	Pão	Pão de mistura	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	3,1	0,0
			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.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4
Catering a Frio

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 7 — **15 a 19 de outubro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Agrião	430.2	102.8	3.4	0.6	14.4	1.3	3.4	0.1
	Prato	Arroz de lombardo, cenoura, milho, ovo[3] e frango desfiado	2536.7	606.6	17.8	3.9	71.1	3.3	47.0	0.4
	Salada	Incorporado no prato								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319.7	76.4	0.5	0.2	16.4	16.2	1.0	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiça	901	215	3.8	0.6	33.1	3.7	13.6	0.1
	Prato	Pescada[4] com molho de cenoura e salada camponesa								
	Salada	Salada de alface	76.0	18	0.1	0.0	0.3	0.3	0.7	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319	76	0.5	0.2	16.9	16.7	1.1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Puré de abóbora com alho francês	264.0	64.1	1.2	0.6	5.4	4.8	2.1	0.2
	Prato	Frango corado e macarronete[1] e macedónia cozida	2402.2	574.7	9.6	3.5	64.5	5.6	63.9	0.6
	Salada	Incorporado no prato								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319	76	0.5	0.2	16.9	16.7	1.1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão com lombardo	939.6	225.2	3.7	0.6	37.7	5.0	11.4	0.2
	Prato	Pastéis de bacalhau[1,3,4] e arroz de grelos	1644.7	410.3	20.8	4.0	44.1	2.1	23.0	1.6
	Salada	Cenoura cozida às rodelas	40.5	9.7	0.0	0.0	2.3	2.1	0.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce[7]	320/610	76/146	0.5/7	0.2/0.9	16.9/22.4	16.7/15.0	1.1/4.7	0/0.1
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	339.5	81.4	1.6	0.3	13.1	3.0	4.2	0.1
	Prato	Carne de vaca à bolonhesa[1,6,12]	1699.2	406.2	9.2	2.7	57.5	3.1	30.3	0.2
	Salada	Salada de alface	20.0	4.8	0.1	0.0	0.3	0.3	0.7	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319.7	76.4	0.5	0.2	16.9	16.7	1.1	0.0
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.