

294,2	67,9	0,5	0,1	15,8	0,4	0,2	0,1
-------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 1

6 a 10 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com couve-flor ¹²	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,3	0,1	EI
	Prato	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de cenoura	1716,0	410,3	9,3	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	EI
	Salada	Alface, tomate e milho	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	EI
	Prato	Esparguete ¹ de cogumelos ¹²	929,3	222,1	8,2	1,2	29,8	2,0	6,5	0,1	EI
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6 / 327,3	74,9 / 78,0	0,3 / 0,7	0,2 / 0,1	16,3 / 18,3	16,3 / 19,3	1,1 / 0,4	0,0 / 0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,3	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	EI
	Prato	Estufado de lentilhas com batata	1523,1	364,0	7,6	1,1	53,8	4,8	18,7	0,3	EI
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,3	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	EI
	Prato	Feljoada vegetariana com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4	EI
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	EI
	Prato	Seitan ^{1,4} estufado com arroz de ervilhas	1651,6	394,0	15,9	2,4	40,7	2,3	20,8	0,3	EI
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,8	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6 / 372,3	74,9 / 89,0	0,3 / 0,0	0,2 / 0,0	16,3 / 0,0	16,3 / 0,0	1,1 / 22,2	0,0 / 0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alpico, 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 de 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. Referência: Captações 2.ª e 3.ª CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,

Paula José Amador

2042	67,9	0,5	0,1	0,6	0,4	0,2	0,3
------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 2

13 a 17 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Massa ¹ de legumes à Bolonhesa	1508,0	360,4	9,6	1,5	49,3	10,1	18,6	0,4	FI
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	FI

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287,3	68,3	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FI
	Prato	Favas guisadas com arroz branco	1951,9	466,5	15,2	2,2	61,5	3,6	19,6	0,2	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Quarta-Feira	Sopa	Horta ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Arroz de lentilhas com ratatouille	2190,4	523,3	15,1	2,3	73,5	3,8	20,3	0,2	FI
	Salada	Pimento, beringela e curgete	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Quinta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Esparguete ¹ guisado com grão-de-bico e feijão-verde	1823,7	435,9	11,1	1,4	64,2	6,6	18,3	0,1	FI
	Salada	Pepino, couve-roxa e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Sexta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Jardineira de soja ⁶	1830,5	437,5	19,0	2,6	39,8	10,7	26,3	0,3	FI
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	163,2	39,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.ª e 3.ª CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,

Mauriz José Amador

284,2	67,9	0,8	0,1	1,8	8,4	0,2	0,1
-------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 3

20 a 24 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FI
	Prato	Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²	332,7	79,3	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FI
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1153,0	275,6	7,3	1,1	45,6	5,2	5,3	0,2	FI
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde (s/chouriço) ¹²	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	FI
	Prato	Rancho vegetariano ¹	1870,1	444,9	11,1	1,5	64,4	9,3	19,1	0,3	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	182,5	43,9	0,4	0,0	6,4	3,9	4,1	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²	332,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	FI
	Prato	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida	1641,6	392,4	10,3	1,3	56,8	5,5	16,9	0,3	FI
	Salada	Cenoura, curgete e brócolos cozidos	141,8	33,3	1,0	0,2	6,1	6,3	5,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,5	74,9/78,0	0,3/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa	Crema de abóbora com feijão-verde ¹²	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	FI
	Prato	Estufado de soja ⁶ com legumes chineses e arroz	2732,3	652,9	23,3	9,3	58,7	10,6	27,2	0,2	FI
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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. Referência: Captações 2.ª e 3.ª CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,

Manu José Amador

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 4

27 a 31 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Arroz de milho, ervilhas e cenoura	1670,3	399,2	8,7	1,3	62,8	6,5	16,0	0,3	FI
	Salada	Milho, cenoura e ervilhas	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Bolonhesa ¹ de lentilhas	1749,4	418,1	9,0	1,4	60,3	4,7	22,8	0,3	FI
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Jardineira de soja ⁶	1830,5	437,5	19,0	2,6	39,8	10,7	26,3	0,3	FI
	Salada	Beringela, tomate e curgete	304,2	68,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada	313,6 / 327,5	74,9 / 78,0	0,5 / 0,7	0,2 / 0,1	16,5 / 16,3	16,3 / 18,3	1,1 / 0,4	0,0 / 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Macarrete ¹ guisado com ervilha, cenoura e cogumelos ¹²	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3	FI
	Salada	Alface, pepino e beterraba	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa	Curgete ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Chilli vegetariano com arroz branco	2312,0	552,6	15,5	2,3	79,3	7,1	22,1	0,4	FI
	Salada	Pimento, couve-bruxelas e cenoura	284,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6 / 327,5	74,9 / 78,0	0,5 / 0,7	0,2 / 0,1	16,5 / 16,3	16,3 / 18,3	1,1 / 0,4	0,0 / 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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. Referência: Captações 2.ª e 3.ª CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,



234,2	67,9	0,6	0,1	12,9	6,4	6,2	0,1
-------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 5

3 a 7 de fevereiro

Segunda-Feira	Sopa	Primavera ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Massa fusilli ¹ à bolonhesa com lentilhas	1749,4	418,1	9,0	1,4	60,3	4,7	22,9	0,3	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,2	3,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Arroz de favas com cogumelos ¹² e cenoura	1304,2	311,7	8,0	1,2	48,8	4,9	10,0	0,2	FI
	Salada	Curgete, beringela e pimento	202,2	48,3	0,9	0,3	6,4	6,0	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas	313,6/ 468,3	74,9/ 111,9	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,5/ 4,7	16,3/ 4,7	1,1/ 22,8	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Salada ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Feijoadas vegetarianas com arroz branco	2429,4	580,7	16,2	2,5	82,3	10,1	34,5	9,4	FI
	Salada	Couve-roxa, cenoura e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1819,3	434,8	10,7	1,5	63,4	11,3	20,0	0,4	FI
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 322,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,1	16,5/ 16,3	16,3/ 16,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa	Crema de alho-francês com cenoura e curgete ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de cenoura	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	FI
	Salada	Beterraba, alface e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.ª e 3.ª CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,

Mauz Jorj Amencal

294,2	87,3	0,5	0,1	0,8	0,4	15,2	0,1
-------	------	-----	-----	-----	-----	------	-----

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 6

10 a 14 de fevereiro

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	EI
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com legumes salteados	1469,2	351,2	14,9	2,3	46,0	6,1	7,2	0,3	EI
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	9,4	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,3/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	399,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	EI
	Prato	Massa à Lavrador ¹ vegetariana	1964,9	469,6	9,3	1,5	70,7	10,7	24,4	0,3	EI
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Fetjão-branco com couve lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	EI
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de cenoura	2468,1	589,9	26,3	3,7	61,1	13,7	26,4	0,4	EI
	Salada	Couve, brócolos e cenoura	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura ¹²	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	EI
	Prato	Seltan ^{1,6} guisado com massa esparguete ¹	1286,3	306,7	9,3	1,5	34,2	2,5	20,3	0,3	EI
	Salada	Tomate, beterraba e pepino	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,3	2,7	0,3	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,3	1,4	0,2	12,9	3,3	2,0	0,1	EI
	Prato	Grão-de-bico estufado com arroz de tomate	2198,5	525,4	17,5	2,4	34,2	5,2	15,9	0,3	EI
	Salada	Tomate, pimento e curgete	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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. Referência: Capitações 2.ª e 3.ª CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,

Maniz José Amador

24,2	67,9	0,5	0,1	10,8	0,4	0,2	0,1
------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 7

17 a 21 de fevereiro

Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FI
	Prato	Cogumelos ¹² gratinados ¹ com arroz de cenoura	1419,3	339,2	14,8	2,2	44,7	4,5	5,9	2,2	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Feijoada de legumes com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4	FI
	Salada	Couve lombarda, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6 / 327,5	74,9 / 78,0	0,5 / 0,7	0,2 / 0,1	16,3 / 16,3	16,3 / 18,3	1,1 / 0,4	0,0 / 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Salada ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Salada russa com lentilhas	1438,2	343,7	1,0	0,2	59,3	8,8	23,2	0,3	FI
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Estufado de grão-de-bico com massa espiral ¹	1740,5	416,0	10,9	1,5	61,2	4,4	16,7	0,2	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	208,4	49,8	0,4	0,0	6,2	5,6	5,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Crema de feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Mistura chinesa em molho de tomate com arroz branco	1519,6	363,0	14,8	6,8	47,8	6,6	7,5	0,2	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada	313,6 / 327,5	74,9 / 78,0	0,5 / 0,7	0,2 / 0,1	16,3 / 16,3	16,3 / 16,3	1,1 / 0,4	0,0 / 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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. Referência: Capítulos 2.º e 3.º CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,

Mauro José Amaro

294,2	47,9	0,5	0,1	0,8	6,4	5,2	0,1
-------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 8

24 a 28 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Carnaval								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Carnaval								

Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Carnaval								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Cenoura com couve ripada¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	0,1	2,4	0,2	FI
	Salsichas de soja^{1,3,6} com massa esparguete¹	1737,2	422,8	23,6	2,7	30,6	2,4	21,6	2,9	FI
	Couve, curgete e brócolos	149,9	37,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	FI
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão de mistura¹									

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica de Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Grão-de-bico com nabo¹²	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	0,3	2,4	0,3	FI
	Legumes (curgete, cenoura e cogumelos) à Esprítual¹ com batata	913,9	218,4	7,7	1,2	29,9	7,4	6,8	0,4	FI
	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	FI
	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina¹²	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão de mistura¹	372,3	89,0	0,8	0,0	0,0	0,0	22,2	0,0	FI

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica de 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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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. Referência: Capitações 2.ª e 3.ª CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,

Manuela José Amador

284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
-------	------	-----	-----	------	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 9

2 a 6 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,3	EI
	Prato	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz	1950,0	466,1	18,6	2,1	63,3	7,1	8,4	1,3	EI
	Salada	Couve-roxa, alface e tomate	183,3	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,3	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	EI
	Prato	Rancho vegetariano ¹	1870,1	446,9	11,1	1,5	66,4	9,3	19,1	0,3	EI
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	220,9	52,8	0,4	0,1	8,5	7,3	4,2	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	399,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4	EI
	Prato	Bolonhesa de soja ⁶ com esparguete ¹	1938,4	463,3	20,1	2,8	42,7	8,0	27,2	0,2	EI
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	244,0	58,8	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	418,3	100,0	1,6	0,3	18,6	8,0	2,9	0,3	EI
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com tomate e arroz	1370,7	327,4	14,8	2,2	42,1	2,0	5,5	0,2	EI
	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,5	4,4	5,2	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão-branco ¹²	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	EI
	Prato	Massa ¹ guisada com ervilhas e rebentos de soja ⁶	1403,1	335,4	9,0	1,4	45,8	6,7	16,5	0,2	EI
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,0	0,5/0,7	0,2/0,1	16,3/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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. Referência: Captações 2.ª e 3.ª CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,

Maria José Amador

254,2	67,9	0,5	0,1	0,5	0,4	5,2	0,1
-------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

Semana 10

9 a 13 de março

Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI
	Prato	Empadão de arroz de lentilhas e legumes	1999,2	468,2	6,2	1,3	75,5	7,1	21,4	0,2	FI
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	213,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres ¹²	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,3	FI
	Prato	Macarronada ¹ de soja ⁶	1835,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1	FI
	Salada	Cenoura, milho e tomate	279,8	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	213,4/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 16,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,3	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	Favas guisadas com cenoura e arroz de tomate	2002,7	490,6	13,3	2,2	66,5	10,5	20,4	0,4	FI
	Salada	Pimento, beringela e curgete	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	213,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,3	0,2	FI
	Prato	Esparguete ¹ de cogumelos ¹² gratinado ¹ com tomate	948,8	226,8	8,1	1,3	30,6	2,8	6,7	0,1	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e beterraba	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	213,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda ¹²	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	FI
	Prato	Feijão estufado com ratatouille e batata	1888,2	451,9	8,7	1,4	63,6	9,1	22,3	0,3	FI
	Salada	Couve, curgete e cenoura	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	213,4/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 16,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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. Referência: Captações 2.ª e 3.ª CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,

Maria José Arreola

294,2	87,9	0,5	0,1	0,8	0,4	0,2	0,1
-------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----



DIETA VEGETARIANA - Lote 1



Semana 11

16 a 20 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ¹²	380,3	90,9	1,3	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Legumes ^{6,12} à bolonhesa com esparguete ¹	1508,0	360,4	9,6	1,3	49,3	10,1	18,6	0,4	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,3	3,7	0,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça ¹²	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	3,7	4,0	0,2	FI
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes chineses	2255,4	538,9	15,1	6,8	73,2	6,6	22,4	0,2	FI
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde	181,6	64,8	1,0	0,2	4,9	5,4	7,2	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FI
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura	994,1	237,6	8,2	1,2	33,3	5,3	7,0	0,3	FI
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FI
	Prato	Feijoada vegetariana com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,3	0,4	FI
	Salada	Cenoura, curgete e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde (s/chouriço) ¹²	496,5	119,1	3,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	FI
	Prato	Salada Mexicana (batata, milho, feijão e pimentos)	1803,3	431,1	8,8	1,3	64,0	4,7	22,4	0,3	FI
	Salada	Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas)	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 317,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,3/ 16,3	16,3/ 16,3	1,1/ 0,1	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.ª e 3.ª CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,

Nauro José Amador

Semana 12

23 a 27 de março

Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Prato	Massa ¹ de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3	FI
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,3/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Prato	Chilli vegetariano com arroz	2312,0	552,6	15,5	2,3	79,3	7,1	22,1	0,4	FI
	Salada	Milho, tomate e couve-roxa	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Prato	Lentilhas e cenoura gratinadas ¹ com batata corada	1843,4	440,8	14,5	2,1	57,0	6,9	19,1	0,4	FI
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa	Minestrone ¹	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Prato	Arroz de feijão-frade, cenoura aos cubos e brócolos	2279,7	544,8	9,0	1,6	88,8	7,1	25,0	0,3	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Prato	Massinha ¹ de vegetais estufados com tomate	1308,8	362,4	9,6	1,5	49,3	10,1	18,4	0,4	FI
	Salada	Beringela, tomate e pimento	173,2	41,4	0,7	0,1	6,3	6,6	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.ª e 3.ª CEB

Homologo.

Afixe-se.

Porto, 26 de dezembro de 2019

A Diretora,

Flávia José Amador