

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 1

6 a 10 de janeiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	250,84
	Prato	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de couve lombarda e ervilha	1483
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres ¹²	475,04
	Prato	Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses ^{6,12}	1072,0
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,03
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²	391,74
	Prato	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete.	688,63
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda ¹²	499,2
	Prato	Almôndegas de vegetais ⁶ com esparguete ¹	2237,0
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Sexta-Feira	Sopa	Puré de legumes ^{9,12}	250,8
	Prato	Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde	1429,0

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Sexta-F	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleatos, 7Glúten, 8Oleatos, 9Oleatos, 10Oleatos, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 2

13 a 17 de janeiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ¹²	463,1
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	1786,0
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde ¹²	341,0
	Prato	Arroz de lentilhas com ratatouille	1651,9
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ¹²	317,9
	Prato	Seitan ^{1,6} estufado com massa espiral ¹ e cenoura	1229,0
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça ¹²	466,8
	Prato	Salada mexicana (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz branco	1605,0
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
Sexta-Feira	Sopa	Horta ¹²	475,9
	Prato	Grão estufado com legumes e arroz branco	2131,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	170,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleores, 7Glúten, 8Alérgenos, 9Oleores, 10Oleores, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 3

20 a 24 de janeiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3
	Prato	Massa ¹ de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor)	1627,0
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	352,0
	Prato	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com arroz de milho e cenoura	1863,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	519,9
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de feijão	2528,0
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²	313,6/372,3
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros ¹²	356,4
	Prato	Rancho vegetariano ¹	1754,0
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1433,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleores, 7Glúten, 8Alérgenos, 9Café, 10Cacau, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 4

27 a 31 de janeiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com vegetais ^{9,12}	209,0
	Prato	Almôndegas de vegetais ⁶ em molho de tomate com esparguete ¹	2237,0
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3
	Prato	Seitan ^{1,6} guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor	1254,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca ¹²	437,0
	Prato	Feijoada com cogumelos ¹² com arroz branco	2261,0
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiças ¹²	539,1
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massinhas ¹	1714,9
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²	332,7
	Prato	Jardineira de soja ⁶	1794,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Ovos de galinha, 6Leite e derivados, 7Ovos de galinha, 8Carnes de aves, 9Carnes de vaca, 10Carnes de porco, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 5

3 a 7 de fevereiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,12}	493,8
	Prato	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas	1893,0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone ^{1,12}	358,3
	Prato	Arroz de açafião com ervilhas, milho e cenoura	1396,0
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com couve lombarda ¹²	466,8
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille	1168,0
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Quinta-Feira	Sopa	Legumes ^{9,12}	356,9
	Prato	Massa espiral ¹ estufada com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas	1442,5
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor ¹²	410,3
	Prato	Favas guisadas com soja ⁶	1972,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Pão

Pão de mistura¹

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Ovos de galinha, 7Carnes de aves, 8Carnes de mamíferos, 9Carnes de peixe, 10Carnes de marisco, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 6

10 a 14 de fevereiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²	391,7
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz de milho e cenoura	1374,0
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Terça-Feira	Sopa	Couve branca ¹²	380,3
	Prato	Empadão ¹² de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	1131,2
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura ¹²	355,4
	Prato	Seitan ^{1,6} guisado com cenoura, curgete e couve-lombarda com esparguete ¹	1306,9
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	359,3
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1719,0
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
Sexta-Feira	Sopa	Grelos ¹²	381,3
	Prato	Chili vegetariano com soja ⁶ com arroz branco	3241,0

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Sexta-F	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Ovos de galinha, 7Carnes de aves, 8Carnes de animais terrestres, 9Carnes de animais marinhos, 10Carnes de peixes, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 7

17 a 21 de fevereiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	356,9
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa espiral ¹	1309,8
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	395,7
	Prato	Soja ⁶ guisada com cogumelos ¹² e pimentos com batata cozida	1820,5
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina ¹² com frutas	313,6/468,3
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quarta-Feira	Sopa	Couve-lombarda ¹²	360,2
	Prato	Almôndegas de vegetais com esparguete ⁶	1078,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7
	Prato	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)	1968,0
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda ¹²	499,2
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1433,0

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Sexta-F	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleatos, 7Glúten, 8Alérgenos, 9Café, 10Alérgenos, 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 InDAP (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

24 a 28 de fevereiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada	Carnaval	
	Sobremesa		
	Pão		
Terça-Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada	Carnaval	
	Sobremesa		
	Pão		
Quarta-Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada	Carnaval	
	Sobremesa		
	Pão		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de vegetais^{9,12}	251,0
	Prato	Salsichas de soja^{1,3,6} estufada com legumes com arroz de cenoura	1264,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde¹²	341,0
	Prato	Hamburguer de quinoa^{1,6} e esparguete¹	1835,0
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Ovos de galinha, 6Leite e derivados, 7Glúten de trigo, 8Ovos de galinha, 9Leite e derivados, 10Leite e derivados, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 9

2 a 6 de março

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3
	Prato	Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde)com grão-de-bico	1491,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7
	Prato	Massa ¹ com feijão, lombarda e cenoura	2029,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	519,9
	Prato	Arroz de açafrao com ervilhas, milho e cenoura	1326,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	391,7
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6}	1786,0
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade ¹²	538,9
	Prato	Seitan ^{1,6} no forno com cebola e batata às rodelas	1275
	Salada	Alface, milho e beterraba	321,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Pão

Pão de mistura¹

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Ovos de galinha, 7Ovos de peru, 8Ovos de codorna, 9Ovos de pato, 10Ovos de faisão, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 10

9 a 13 de março

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,12}	493,8
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz	1790,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²	332,7
	Prato	Almôndegas de vegetais ⁶ com arroz	2654,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde ¹²	308,3
	Prato	Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura	2180,4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Quinta-Feira	Sopa	Puré de legumes ^{9,12}	250,8
	Prato	Crepes de legumes ^{1,6,11} com salada de feijão-frade, batata e cenoura	2500,0
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	391,7
	Prato	Macarronete ¹ com estufado de legumes chineses ⁶	2164,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleores, 7Glúten, 8Alérgenos, 9Oleores, 10Oleores, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Semana 11

16 a 20 de março

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda ¹²	360,2
	Prato	Massa ¹ de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	1045,3
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ^{9,12}	250,8
	Prato	Cogumelos ¹² e curgete no forno com arroz de cenoura	1467,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafre ¹²	475,0
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	1558,8
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Quinta-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7
	Prato	Guisado de massa ¹ com soja ⁶ , cogumelos ¹² , curgete e tomate	2035,0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde ¹²	341,0
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli ¹	1714,9
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	314,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²	313,6/372,3

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Pão

Pão de mistura¹

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleaginosas, 7Frutos secos, 8Leguminosas, 9Ovos de galinha, 10Ovos de peru, 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 Regulamento (CE) nº 1169/2011 (2011), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

23 a 27 de março

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²	391,7
	Prato	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com arroz de cenoura e ervilhas	1953,0
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa ¹²	519,9
	Prato	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	1605,0
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Quarta-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3
	Prato	Arroz de feijão com lombarda e cenoura	1378,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Quinta-Feira	Sopa	Horta ¹²	475,9
	Prato	Massinha de seitan ^{1,6} e legumes (cenoura e brócolos)	1319,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	
			VE (KJ)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²	349,7
	Prato	Salsichas de soja ^{1,3,6} com arroz de lombarda e cenoura	1337,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate	349,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura ¹	

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Oleores vegetais, 7Glúten de milho, 8Alérgenos, 9Café, 10Cacau, 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 Regulamento (CE) nº 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,59	1,629	0,144	23,18	3,59	24,531	0,317	FI
353	9,4	1,4	56,7	2,3	8,4	0,1	FI
41,964	0,53	0,11	5,64	5,35	3,92	0,1028	FI
74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
113,58	1,989	0,254	18,6	5,51	5,161	0,6863	FI
256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,2	FI
66,585	0,78	0	15,59	4,56	2,49	0,1065	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
93,62	1,489	0,264	17,05	7,33	3,141	0,3415	FI
164,5994	7,9	1,7	14,36	9,5	3,7	0,3694	FI
42	0,5	0,1	5,85	5,8	3,7	0,2213	FI
74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	FI
535,0	27,8	4,7	55,3	2,6	13,9	1,6	FI
66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FI
314,0	3,2	0,4	60,4	8,6	16,4	0,3	FI



45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	EI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	EI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	FI
423,0	8,3	1,1	50,1	2,7	36,6	0,1	FI
41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FI
394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	FI
77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6	FI
294,0	8,3	1,2	37,9	6,0	16,4	0,2	FI
32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	FI
383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3	FI
66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	FI
509,0	17,5	2,4	70,0	8,1	16,5	0,4	FI
40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							



es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FI
388,0	9,3	1,5	53,9	13,9	21,3	0,5	FI
41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	FI
480,0	19,1	2,1	65,5	3,8	9,1	1,7	FI
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	FI
604,0	26,5	3,3	62,3	5,4	27,0	0,9	FI
77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FI
74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	FI
419,0	11,4	1,6	57,8	13,6	20,8	0,4	FI
44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FI
342,6	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	0,3	FI
32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							



es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
109,0	1,7	0,2	20,7	1,1	24,2	0,2	FI
536,0	27,8	4,8	55,3	2,7	14,0	1,6	FI
64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	FI
300,0	8,0	1,1	37,4	10,5	19,3	0,3	FI
45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8	0,4	FI
540,0	15,9	2,3	73,1	8,9	24,5	0,4	FI
41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4	FI
409,9	10,8	1,5	60,1	3,5	16,5	0,2	FI
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FI
427,0	8,7	1,4	43,1	16,8	38,4	0,3	FI
43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FI



74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4	FI
452,0	9,3	1,6	69,1	9,1	21,6	0,6	FI
44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7	0,2	FI
364,0	8,6	1,3	55,3	6,7	15,2	0,2	FI
72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	0,0	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	FI
278,9	7,9	1,2	33,6	5,2	16,7	0,2	FI
66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	FI
344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4	FI
42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4	FI
471,0	20,0	2,8	35,6	14,0	37,2	0,3	FI
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI



Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FI
363,0	15,3	2,2	47,1	6,0	8,3	0,5	FI
42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FI
270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3	FI
66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	FI
312,0	8,6	1,3	40,1	8,1	18,1	0,4	FI
42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	FI
410,0	8,7	1,2	60,1	9,7	23,2	0,4	FI
44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4	FI
771,0	16,4	2,4	95,5	12,3	57,5	0,4	FI



44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	FI
313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5	FI
75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2	FI
435,0	19,6	2,7	38,4	9,1	25,8	0,2	FI
37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	FI
74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,0244	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	FI
257,5	8,7	1,3	34,2	2,9	8,6	0,2	FI
67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FI
470,0	9,3	1,7	72,9	9,3	22,1	0,6	FI
77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	FI
343,0	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	0,4	FI



43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
							FI
							FI
							FI
							FI

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
120,0	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FI
418,0	23,5	2,0	29,2	6,4	11,7	0,4	FI
63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FI
439,0	19,3	2,3	53,7	2,7	0,1	1,3	FI
43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							



es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FI
356,0	3,5	0,4	60,8	8,2	19,1	0,4	FI
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FI
485,0	9,0	1,2	77,7	7,7	22,8	0,2	FI
43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	FI
347,0	8,6	1,2	51,5	3,4	14,7	0,2	FI
67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FI
424,0	8,4	1,2	50,1	2,7	36,5	0,2	FI
32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,4	FI
305	14,5	2	28,9	2,6	14,1	0,24	FI
77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI



Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4	FI
428,0	8,0	1,2	67,0	7,4	20,4	0,4	FI
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FI
635,0	34,0	5,7	66,5	1,9	12,7	1,8	FI
43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1	FI
521,1	17,5	2,4	72,7	10,7	16,9	0,5	FI
45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FI
596,1	10,7	1,8	98,4	7,2	24,1	0,3	FI
43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FI
517,4	22,1	1,2	67,6	1,8	9,2	0,9	FI
67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							



es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	FI
249,8	1,5	0,3	43,2	8,1	15,1	0,3	FI
64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FI
350,8	15,0	2,3	45,7	5,7	7,3	0,3	FI
45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	FI
372,5	7,6	1,1	54,1	4,4	20,5	0,3	FI
37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,3	FI
486,0	20,2	2,9	47,2	12,2	28,5	0,3	FI
44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FI
409,9	10,8	1,5	60,1	3,5	16,5	0,2	FI
75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	FI
74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	FI



Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FI
467,0	18,8	2,1	61,6	4,3	10,3	1,5	FI
40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4	FI
383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3	FI
77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FI
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FI
329,0	8,0	1,0	46,3	5,9	18,2	0,3	FI
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	FI
315,0	8,9	1,2	39,1	6,9	19,1	0,3	FI
43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FI
435,0	23,7	2,0	41,1	8,2	13,9	0,4	FI
83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FI
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							



es, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

stituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos