DIETA VEGETARIANA - Lote 2

Secundário

Semana 1 **9 a 13 de setembro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes[9]	440,1	105,2	1,7	0,3	15,1	4,4	0,4	6,0
	Prato	Estufado de soja com legumes (cenoura, alho francês e couve coração)[1][6][8][9], arroz	2640,5	631,1	12,2	1,4	74,6	46,6	0,3	5,2
	Salada	Tomate, milho e couve roxa	376,1	89,9	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Terça-Feira	Sopa	Juliana	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Prato	Massinha de feijão preto e legumes (cenoura, milho e pimento)[1]	2402,9	574,3	11,8	2,0	79,3	26,6	0,4	6,9
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Portuguesa	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,3	7,3
	Prato	Almôndegas de ervilhas no forno[1] com batata assada	1729,7	413,4	10,5	1,6	52,4	17,4	0,4	6,2
	Salada	Alface, milho e tomate	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281.3 / 351.9	67.2 / 84.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.9	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13.8 / 17.9
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão Verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Esparguete salteado com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos)[1]	2326,3	556,0	10,8	1,6	77,3	30,3	0,4	5,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres[9]	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5
	Prato	Favas com pimentos e coentros, arroz de cogumelos[12]	1620,5	387,3	10,6	1,6	53,2	13,3	0,7	4,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA VEGETARIANA - Lote 2

Secundário

DGEstE

Semana 2 **16 a 20 de setembro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	377,3	90,2	1,2	0,1	13,9	3,4	0,2	5,5
	Prato	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete(1)	2292,4	547,9	10,6	1,6	76,9	29,4	0,4	5,1
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	461,6	110,3	1,4	0,2	14,2	6,5	0,1	3,5
	Prato	Tomates recheados com ervilhas e legumes, batata e brócolos cozidos	1328,3	271,5	9,8	1,4	31,5	9,3	0,4	5,6
	Salada	Couve em juliana, milho e tomate	360,7	86,2	0,7	0,1	9,0	6,5	0,1	4,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina(12)	281.3 / 502.1	67.2 / 120.0	0.5 / 0.0	0.1 / 0.0	13.9 / 30.0	0.7 / 0.0	0.0 / 0.1	13.8 / 30.0
	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 com espinafres(9)	466,9	111,6	2,2	0,4	15,1	5,0	0,2	6,1
	Prato	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados	2521,7	602,7	11,0	1,7	89,3	24,5	0,3	9,5
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	333,2	79,6	1,4	0,2	12,0	3,1	0,2	3,3
	Prato	Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitonas)(1)(13)	2211,1	528,5	14,4	2,0	74,6	19,2	0,5	4,7
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281.3 / 343.5	67.2 / 82.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.4	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13. 8 / 17.4
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Da horta	575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	7,0
	Prato	Jardineira de soja(1)(6)(8)	2508,3	599,5	12,3	1,5	57,4	52,0	0,5	9,6
	Salada	Tomate, couve-roxa e pepino	174,9	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA VEGETARIANA - Lote 2

Secundário

DGEstE

Semana 3 **23 a 27 de setembro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Prato	Empadão de Lentilhas e Legumes(6)(9)(12)	2260,2	540,2	12,7	1,5	67,9	30,5	0,8	6,4
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	174,1	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281.3 / 351.9	67.2 / 84.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.9	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13.8 / 17.9
	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)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres(9)	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5
	Prato	Rancho de legumes(1)	2448,9	585,3	14,3	2,0	81,8	23,9	0,3	8,3
	Salada	Alface, tomate e milho	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Lavrador	521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2
	Prato	Pilaf de legumes com ervilhas(12), arroz branco	2107,1	503,6	11,0	1,7	67,8	22,3	0,7	6,3
	Salada	Couve em juliana, beterraba e milho	381,2	91,1	0,6	0,1	9,7	6,8	0,2	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor(9)	487,2	116,4	1,5	0,2	16,2	5,9	0,2	7,0
	Prato	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda)(1)(12)	1676,9	400,8	11,1	1,7	51,7	16,2	0,5	8,2
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes	2006,6	479,6	10,6	1,6	61,8	22,8	0,4	7,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA VEGETARIANA - Lote 2

Secundário

DGEstE

Semana 4 **30 de setembro a 4 de outubro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora[9]	405,0	96,8	1,4	0,3	15,4	3,2	0,2	6,2
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas[1][12] com massa espiral[1] e legumes salteados	2725,9	651,5	13,4	1,9	93,6	31,2	0,5	5,5
	Salada	Alface, milho e pepino	299,6	71,6	0,7	0,1	6,8	6,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças	515,6	123,2	2,0	0,3	18,0	5,4	0,3	5,8
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete)[9], batata corada	1620,0	387,2	10,6	1,6	44,3	18,2	0,5	7,9
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,1	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281.3 / 343.5	67.2 / 82.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.4	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13. 8 / 17.4
	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 cenoura com couve branca	366,6	87,6	1,3	0,1	13,4	3,2	0,2	5,1
	Prato	Feijoada de cogumelos[12] com arroz branco	2538,4	606,7	12,4	1,7	85,3	26,7	0,7	5,4
	Salada	Milho, pepino e couve em juliana	338,1	80,8	0,8	0,1	7,8	6,6	0,1	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres[9]	468,9	112,1	1,7	0,2	15,9	5,1	0,4	4,7
	Prato	Soja em mº. de tomate[1][6][8] com batata e couve flor cozida	2202,9	526,5	11,6	1,3	49,7	47,5	0,4	3,8
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina[12]	281.3 / 502.1	67.2 / 120.0	0.5 / 0.0	0.1 / 0.0	13.9 / 30.0	0.7 / 0.0	0.0 / 0.1	13.8 / 30.0
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas[9]	410,0	98,0	1,4	0,2	14,5	4,0	0,2	5,4
	Prato	Salteado de grão e legumes[9] com arroz de cenoura	2458,9	587,7	13,8	1,9	86,6	21,3	0,3	7,6
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA VEGETARIANA - Lote 2

Secundário

DGEstE

Semana 5 **7 a 11 de outubro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e cenoura(12)	1755,2	419,5	11,7	1,5	60,3	12,4	0,5	3,9
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone (s/ massa)	442,2	105,7	1,4	0,3	16,3	4,0	0,2	6,1
	Prato	Salada da Terra (ervilhas, batata e legumes)	1633,0	390,3	10,6	1,6	44,7	18,1	0,5	7,2
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	359,4	85,9	0,7	0,1	7,9	7,5	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Feijão vermelho com couve lombarda	500,0	119,5	1,4	0,2	17,1	5,8	0,2	5,9
	Prato	Massinha de lentilhas e legumes (cenoura, milho e pimento)(1)(13)	2379,4	568,7	11,9	1,8	78,9	28,5	0,3	5,8
	Salada	Couve-roxa, tomate e milho	375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281.3 / 351.9	67.2 / 84.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.9	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13.8 / 17.9
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	409,7	97,9	1,4	0,2	14,6	3,8	0,2	5,9
	Prato	Soja de cebolada(1)(6)(8) com arroz de feijão	2486,1	594,2	11,9	1,4	67,9	45,5	0,5	2,4
	Salada	Pepino, cenoura e couve roxa	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor(9)	440,9	105,4	1,4	0,2	16,0	4,6	0,2	6,7
	Prato	Salteado de feijão frade com legumes, batata cozida	2049,7	489,9	10,6	1,6	62,7	23,6	0,4	7,7
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA VEGETARIANA - Lote 2

Secundário

DGEstE

Semana 6 **14 a 18 de outubro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete(9)	427,8	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6
	Prato	Legumes estufados (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos(9)(12), massa(1)	2393,2	572,0	11,2	1,7	79,2	30,2	0,4	7,0
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura(9)	471,1	112,6	1,4	0,2	16,8	4,7	0,2	6,1
	Prato	Pilaf de legumes com grão(12), arroz branco	2149,7	513,8	12,3	1,7	77,2	17,1	0,5	5,2
	Salada	Cenoura, milho e tomate	326,5	78,0	0,6	0,1	9,5	4,9	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina(12)	281.3 / 502.1	67.2 / 120.0	0.5 / 0.0	0.1 / 0.0	13.9 / 30.0	0.7 / 0.0	0.0 / 0.1	13.8 / 30.0
	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	Couve branca	383,3	91,6	1,2	0,1	14,2	3,5	0,2	5,5
	Prato	Favas estufadas com legumes (cenoura, brócolos e couve lombarda), massa(1)	1623,0	387,9	10,9	1,7	50,2	15,3	0,3	6,7
	Salada	Curgete, alface e cenoura	189,3	45,2	0,5	0,1	5,0	3,5	0,1	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura(9)	368,6	88,1	1,5	0,2	13,2	3,2	0,4	4,6
	Prato	Guisadinho de soja(1)(6)(8) com salada russa	2464,0	588,9	12,1	1,5	56,3	51,2	0,5	9,1
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281.3 / 343.5	67.2 / 82.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.4	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13. 8 / 17.4
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	355,2	84,9	1,4	0,3	12,8	3,2	0,3	4,3
	Prato	Chili de vegetais com arroz branco	2454,8	586,7	10,8	1,6	86,3	24,2	0,3	5,1
	Salada	Alface, tomate e beterraba	163,6	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA VEGETARIANA - Lote 2

Secundário

DGEstE

Semana 7 **21 a 25 de outubro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Massinha de soja e legumes (cenoura e brócolos)(1)(6)(8)	2482,4	593,3	12,2	3,6	67,4	45,1	0,3	5,3
	Salada	Couve em juliana, tomate e pepino	159,8	38,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,1	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Terça-Feira	Sopa	Primavera	440,2	105,2	1,3	0,2	15,6	4,5	0,2	5,8
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados	2584,5	617,7	10,5	1,5	93,5	29,7	0,4	8,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Abóbora(9)	405,0	96,8	1,4	0,3	15,4	3,2	0,2	6,2
	Prato	Salada de 3 feijões com batata e cenoura	1925,5	460,2	10,1	1,5	60,4	20,9	0,4	6,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	200,8	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281.3 / 351.9	67.2 / 84.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.9	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13.8 / 17.9
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	515,7	123,3	1,8	0,2	18,0	5,5	0,2	6,0
	Prato	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo)(1)(9)	1923,0	459,6	11,4	1,8	57,3	20,7	0,4	8,9
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,2	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura(9)	386,2	92,3	1,3	0,2	14,7	3,1	0,2	5,6
	Prato	Guisadinho de grão com legumes e batata	2127,6	508,5	13,4	1,8	69,3	20,1	0,4	7,8
	Salada	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA VEGETARIANA - Lote 2

Secundário

DGEstE

Semana 8 **28 de outubro a 1 de novembro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	440,2	105,2	1,3	0,2	15,6	4,5	0,2	5,8
	Prato	Almôndegas de ervilhas(1) com massa(1)	1980,7	473,4	10,9	1,8	68,1	16,9	0,3	6,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas(9)	410,0	98,0	1,4	0,2	14,5	4,0	0,2	5,4
	Prato	Salteado de feijão e legumes com broa(1)(9), batata assada	2583,6	617,5	11,3	1,7	88,6	26,9	1,1	7,6
	Salada	Tomate, couve roxa e milho	375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina(12)	281.3 / 502.1	67.2 / 120.0	0.5 / 0.0	0.1 / 0.0	13.9 / 30.0	0.7 / 0.0	0.0 / 0.1	13.8 / 30.0
	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 com feijão verde	404,6	96,7	1,3	0,2	15,6	3,1	0,2	6,3
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda(12)	1707,1	408,0	10,2	1,5	59,8	13,2	0,5	3,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	554,3	132,5	1,6	0,2	18,9	6,1	0,4	7,7
	Prato	Grão estufado com abóbora e brócolos, batata cozida	1674,0	400,1	10,6	1,4	54,4	16,0	0,3	5,7
	Salada	Tomate, milho e pepino	300,3	71,8	0,7	0,1	7,9	5,1	0,0	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281.3 / 343.5	67.2 / 82.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.4	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13. 8 / 17.4
	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)
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	**Feriado**								
	Sobremesa									
	Pão									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA - Lote 2

Secundário

Semana 9 **4 a 8 de novembro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Salada de Feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas	2034,7	486,3	11,0	1,7	61,8	23,1	0,4	7,0
	Salada	Beterraba, alface e tomate	163,6	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Terça-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve	400,5	95,7	1,3	0,1	14,5	3,9	0,2	5,8
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	1980,3	473,3	10,5	1,6	66,7	17,9	0,3	4,4
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281.3 / 351.9	67.2 / 84.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.9	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13.8 / 17.9
	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	Lavrador	521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2
	Prato	Bolonhesa de soja(1)(6)(8) com massa(1)	2435,1	582,0	11,9	1,5	67,2	43,6	0,3	5,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Tomate	465,7	111,3	1,5	0,2	17,2	4,3	0,3	7,4
	Prato	Lentilhas estufadas com alho francês, espinafres e couve flor(9), batata cozida	2040,1	487,6	10,2	1,5	65,5	26,2	0,4	5,6
	Salada	Tomate, alface e pepino	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	400,4	95,7	1,5	0,2	14,5	3,7	0,3	5,6
	Prato	Falafel de grão de bico no forno(1) com arroz de cenoura	2553,5	610,3	13,6	1,8	94,1	20,9	0,3	5,3
	Salada	Alface, milho e cebola	196,2	46,9	0,4	0,1	4,4	4,1	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.