

Semana de 18 a 22 de Dezembro de 2017

Almoço



		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Croquetes com arroz de cenoura	Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	2960	708	30,8	6,8	84,2	2,2	20,8	2
	Dieta	Bife de frango estufado simples com arroz de cenoura e feijão verde		2300	526	13,2	2,1	59,9	4,3	40,1	0,5
	Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2327	557	21,4	3,6	76,7	2,9	11,9	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9
3ª	Sopa	Courgette		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	Pescada à Zé do Pipo	Peixe, Leite, Ovo	2651	633	22,8	3,6	60,3	6,1	45,1	0,9
	Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com batata cozida e feijão verde	Peixe	2256	539	17,2	2,5	59,5	5,0	34,9	2,4
	Vegetariana	Bolonhesa de soja	Glúten, Soja	2615	622	21,9	3,2	70,1	3,6	35,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	iogurte líquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
4ª	Sopa	Abóbora com massinhas	Glúten	845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Rojões com enchidos, batata cozida e grelos	Soja, Leite, Ovo, Sulfitos	3677	879	50,7	15,1	62,4	6,2	41,6	1,7
	Dieta	Peito de peru estufado simples com esparguete e grelos	Glúten	2115	506	11,7	2,0	54,3	6,1	44,5	0,4
	Vegetariana	Alho francês à brás	Ovo	1810	432	14,8	2,7	56,5	5,5	17	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
5ª	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	3002	717	18,8	2,7	91,1	0,6	43,8	0,1
	Dieta	Badejo cozido com batata, couve-flor e cenoura	Peixe	2293	548	11,2	1,6	63,1	8,5	47,1	0,7
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de feijão	Soja, Sulfitos, Glúten, Ovo	3427	819	30,6	4,0	113,6	0,3	19	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Leite creme	Leite, Sulfitos	288/1014	69/242	0,5/10,2	0,1/3,5	15,4/29,3	15,2/27,8	1/8,9	0/0,2
	Lanche	iogurte líquido e baguete com doce	Leite, Glúten	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0
6ª	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Rancho à Minhota	Soja, Leite, Ovo, Sulfitos	4061	968	44,9	12,4	75,7	6,2	63,5	2,5
	Dieta	Hambúrguer grelhado com arroz e couve-flor	Soja, Glúten, Sulfitos	2016	496	14,1	4,4	58,2	1,7	30,1	0,3
	Vegetariana	Tortilha de legumes	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4