


Semana de 25 a 29 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 |  | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Dieta | | | | | | | | | | |
| | Vegetariana | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | | |
| 3ª | Sopa | Creme de abóbora com grão | | 1094 | 261 | 4,1 | 0,6 | 46,2 | 3,9 | 8,6 | 0,1 |
| | Prato | Petinga frita com arroz de tomate * | Glúten, Ovo | 2932 | 701 | 22,4 | 3,9 | 71,0 | 1,7 | 51,6 | 0,7 |
| | Dieta | Red fish assado ao natural com batata cozida, couve flôr e cenoura cozida | Peixe | 2459 | 588 | 14,1 | 2,2 | 64,6 | 9,8 | 49,1 | 0,7 |
| | Vegetariana | Chili de soja com arroz branco | Soja | 2621 | 870 | 7,3 | 0,9 | 97,8 | 1,7 | 40 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | Lanche | Leite com cevada e baguete com tulicreme | Leite, Glúten | 1508 | 360 | 7,5 | 5,1 | 48,7 | 17,1 | 11,4 | 1,1 |
| 4ª | Sopa | Legumes | | 861 | 206 | 3,2 | 0,5 | 37,9 | 5,1 | 5,3 | 0,1 |
| | Prato | Feijoada à Transmontana * | Soja, Leite, Ovo, Sulfitos | 2635 | 630 | 32,9 | 11,0 | 31,4 | 4,5 | 52,4 | 2,2 |
| | Dieta | Peito de peru estufado simples com arroz e couve-de-bruxelas | | 2152 | 514 | 13,6 | 2,1 | 57,6 | 2,5 | 38,8 | 0,7 |
| | Vegetariana | Seitan estufado com massa espiral | Soja, Glúten | 1832 | 438 | 5,3 | 0,7 | 60,7 | 2,9 | 36 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | Lanche | iogurte líquido e baguete com fiambre | Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo | 1440 | 344 | 8,8 | 3,4 | 51,8 | 24,2 | 13,8 | 1,9 |
| 5ª | Sopa | Couve portuguesa | | 835 | 200 | 3,1 | 0,4 | 36,7 | 4,1 | 5,2 | 0,1 |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá | Peixe, Ovo | 2166 | 518 | 13,1 | 2,7 | 58,5 | 4,2 | 39,7 | 2,4 |
| | Dieta | Perca grelhada com batata e brócolos | Peixe | 2536 | 606 | 21,2 | 5,0 | 58,5 | 4,3 | 43,6 | 0,7 |
| | Vegetariana | Salada russa com ovo cozido | Ovo | 1898 | 497 | 12,5 | 2,4 | 73,1 | 7,8 | 21,4 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) /Pudim de baunilha | Leite | 288/737 | 69/174 | 0,5/2,6 | 0,1/1,4 | 15,4/33,2 | 15,2/28 | 1,4/7 | 0/0,3 |
| | Lanche | Leite com chocolate e baguete com queijo | Leite, Glúten | 1273 | 304 | 7,2 | 3,8 | 41,9 | 4,3 | 16,6 | 1,4 |
| 6ª | Sopa | Sopa à Camponesa | | 958 | 229 | 5,3 | 0,8 | 38,5 | 5,5 | 6,0 | 0,1 |
| | Prato | Alheira com batata frita e grelos * | Glúten | 3731 | 892 | 42,6 | 9,8 | 101,7 | 7,6 | 23 | 2,8 |
| | Dieta | Frango assado ao natural com esparguete e grelos | Glúten | 3450 | 825 | 40,8 | 9,1 | 52,8 | 4,7 | 60,4 | 0,8 |
| | 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 | iogurte líquido e pão de leite com fiambre | Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo | 1353 | 323 | 8,7 | 3,4 | 48,8 | 24,7 | 13,5 | 1,7 |

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos | * A ementa das crianças será idêntica à do Jardim Infantil