


Semana de 25 a 29 de Dezembro de 2017
Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Meio da Manhã										
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariano										
	Sobremesa										
	Lanche										

3ª	Meio da Manhã	Bolacha Maria	Glúten, Leite, Soja	369	88	2,0	1,0	15,7	2,5	1,7	0,2
	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	Peixe, Glúten, Ovo	2360	565	18,4	1,4	78,6	1,7	18,7	1,4
	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
	Vegetariano	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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Feijoada simples (carne de porco estufada com feijão, couve e cenoura)		1361	326	9,9	2,6	31,4	4,5	28,0	0,3
	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
	Vegetariano	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	logurte 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	Meio da Manhã	Bolacha Maria	Glúten, Leite, Soja	369	88	2,0	1,0	15,7	2,5	1,7	0,2
	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
	Vegetariano	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	1,0/1,7	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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Sopa à Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Frango assado com batata frita e grelos		2878	688	18,5	3,1	61,1	6,5	67,8	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e grelos	Glúten	3450	825	40,8	9,1	52,8	4,7	60,4	0,8
	Vegetariano	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	logurte 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