

Semana de 05 a 09 de março de 2018
Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Lentilhas com couve		1107	271	3,3	0,5	46,8	4,8	10,7	0,2
	Prato	Rolo de carne com massa espiral	Soja, Glúten, Sulfitos	2092	500	16,7	5,7	58,6	2,5	27,0	0,3
	Dieta	Bife de frango estufado simples com massa espiral e macedónia cozida	Glúten	1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariano	Massa vegetariana (legumes salteados, ovo mexido, esparguete e cogumelos)	Ovo, Glúten, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	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 queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
3ª	Meio da Manhã	Bolacha Maria	Glúten, Leite, Soja	369	88	2,0	1,0	15,7	2,5	1,7	0,2
	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada mista	Peixe	2509	600	24,1	2,3	58,9	4,0	35,2	1,6
	Dieta	Perca no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariano	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1,0	64,0	5,0	9,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1141	273	8,5	3,3	35,0	7,4	13,1	1,9
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Minestrone		905	236	5,3	0,7	40,4	3,8	5,7	0,2
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com batatinha corada no forno e salada mista		2969	710	37,2	10,4	58,4	7,7	33,8	0,5
	Dieta	Bifes de peru grelhados com arroz e couve portuguesa		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariano	Soja estufada com batatinha corada	Soja	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte de aromas e baguete com queijo	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4
5ª	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	Frango assado com esparguete	Glúten	3262	779	38,3	8,7	49,5	1,9	57,8	0,7
	Dieta	Frango grelhado com limão, esparguete e Couve de bruxelas	Glúten	2440	583	11,5	2,3	51,5	1,5	69,6	0,7
	Vegetariano	Cogumelos à brás	Ovo, Sulfitos	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1141	273	8,5	3,3	35,0	7,4	13,1	1,9
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Filetes assados ao natural com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariano	Lasanha de legumes	Glúten, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	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 baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4