

Semana de 12 a 16 de março de 2018
- Semana Inaciana -

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	Tesourinhos com arroz e esparregado	Peixe, Glúten, Leite	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	22	2,1
	Dieta	Pescada cozida com batata e esparregado	Peixe, Glúten, Leite	2515	601	16,7	3,9	66,1	4,8	44	1,1
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres com arroz	Glúten	2154	514	15,9	2,0	82,7	0,3	7,3	0,2
	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	Lombardo com feijão		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e massa espiral	Sulfitos, Glúten	2003	479	15,4	4,2	49,2	1,6	34,4	0,4
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com massa e couve-de-bruxelas	Glúten	1834	438	6,5	1,2	51,0	3,3	42,5	0,4
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa)	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	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, Sulfitos, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
4ª	Sopa	Courgette		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	Hamburguer no pão com batata palha	Glúten, Soja, Sulfitos	3404	813	48,0	18,6	64,6	1,8	21,5	2,0
	Dieta	Hamburguer na chapa com massa e brócolos	Glúten, Soja, Sulfitos	1874	448	13	4,4	51,6	2,9	22,1	0,2
	Vegetariana	Salada de grão		2095	544	8,2	1	95,3	8,5	19,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelado	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1/5,4	0/0,2
	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	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz, grelos e cenoura		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	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	iogurte líquido e baguete com doce	Leite, Glúten	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0
6ª	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Pizza de atum com ananás	Glúten, Peixe, Ovo, Leite	1962	468	19,0	10,6	46,0	5,2	32,0	2,0
	Dieta	Filetes no forno ao natural com batata, couve flôr e cenoura	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim caramelo	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	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