

Semana de 28 de maio a 01 de junho de 2018

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	Empadão de atum (arroz) e salada mista	Peixe	2509	600	24,1	2,3	58,9	4,0	35,2	1,6
	Dieta	Pescada no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2152	514	10,2	1,4	60,0	5,7	43,9	0,6
	Vegetariana	Empadão de legumes (arroz) com tofu	Soja	1696	405	9,6	1,4	60,4	4,8	17,9	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 queijo	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4

3ª	Sopa	Minestrone		905	236	5,3	0,7	40,4	3,8	5,7	0,2
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, esparguete e salada mista	Glúten	2487	615	16,0	4,0	67,3	13,2	43,5	0,5
	Dieta	Peito de peru estufado simples com esparguete e couve de-bruxelas	Glúten	2141	514	13,5	2,1	57,1	2,1	38,7	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes com grão e arroz		2068	494	9,0	1,2	85,4	5,5	15,7	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 fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

4ª	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Filete de bacalhau no forno com batata cozida e salada	Peixe	2208	528	13,9	2,0	61,8	7,6	37,4	2,3
	Dieta	Filete de bacalhau no forno ao natural com batata e grelos cozidos	Peixe	1920	459	6,1	1,0	60,6	6,1	38,9	2,3
	Vegetariana	Salada de feijão frade		2088	542	6,4	1,1	97,2	8,6	21,7	0,3
	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	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1274/1223	305/392	4,3/4,3	2,1/2,1	55,2/52,4	24,8/24,8	11,1/10,8	1,0/1,0

5ª	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

6ª	Sopa	Alho francês		841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	Hamburguer com arroz e batata pála pála e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	2688	645	36,6	12,3	51,4	3,6	18,0	1,1
	Dieta	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura e feijão verde		2052	490	10,1	1,7	58,4	3,0	39,7	0,4
	Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	Ovo, Sulfitos	2108	504	19,7	4,2	56,9	1,8	23,1	0,6
	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	Iogurte líquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4	32,0	7,8	14,3	1,2