

Semana de 25 a 29 de novembro de 2019

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	Sopa	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Rolo de carne com arroz de ervilhas	Soja, Glúten, Sulfitos	2268	542	18,8	5,9	66,1	1,1	24,9	0,3
	Dieta	Bifes de frango com arroz e grelos cozidos		2366	566	15,1	3,9	63,6	1,5	41,5	0,9
	Vegetariana	Feijoada de legumes		2011	481	7,2	1,0	86,5	4,8	16,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

3ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Atum com salada russa	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	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
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa com macarronete	Glúten, Soja	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	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 fiambre	Leite, Glúten, Soja	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	Frango assado com massa espiral tricolor	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
	Vegetariana	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 com cevada/Leite simples (1º ciclo) 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

5ª	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz à primavera	Peixe, Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	2807	761	26,0	4,0	86,8	1,0	20	2,2
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata e feijão verde	Peixe	2685	687	19	4,5	67,6	6,1	48	1,1
	Vegetariana	Salada e feijão frade com ovo cozido	Ovo	2420	578	12,2	2,6	87,5	7,2	27,4	0,5
	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	logurte líquido e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

6ª	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e esparguete	Glúten, Sulfitos	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve-flôr	Glúten	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	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 com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0