

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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	<b>Rolo de carne</b> com arroz de ervilhas	Soja, Glúten, Sulfitos	2288	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	<b>logurte e pão de leite com queijo</b>	Leite, Glúten, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	<b>Atum com salada russa</b>	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	<b>Perca</b> no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	<b>Hamburguer de quinoa</b> 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	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1250	299	9,4	3,8	38,6	11	14,4	1,9

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	Frango assado com <b>massa espiral tricolor</b>	Glúten	3262	779	38,3	8,7	49,5	1,9	57,8	0,7
	Dieta	Frango grelhado com limão, <b>esparguete</b> e couve-de-bruxelas	Glúten	2440	583	11,5	2,3	51,5	1,5	69,6	0,7
	Vegetariana	<b>Cogumelos à brás</b>	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	<b>logurte sólido e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	<b>Pasteis de bacalhau</b> com arroz à primavera	Peixe, Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	2807	761	26,0	4,0	86,8	1,0	20	2,2
	Dieta	<b>Red fish</b> 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 <b>ovo</b> 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	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1250	299	9,4	3,8	38,6	11	14,4	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	Febras de porco estufadas com <b>cogumelos e esparguete</b>	Glúten, Sulfitos	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com <b>esparguete</b> 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	<b>logurte líquido e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1