

Semana de 02 a 06 de dezembro de 2019

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	Esparguete à bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	3228	771	43,6	11,7	54,0	3,6	39,4	0,3
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e grelos cozidos	Glúten	1981	474	8,5	1,5	52,8	4,7	45,1	0,3
	Vegetariano	Salada de grão com ovo cozido	Ovo	2479	636	14,8	2,6	95,3	8,5	28,2	0,5
	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	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	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Filetes de pescada fritos com arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Perca no forno ao natural com batata e feijão verde	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz	Glúten	2178	519	15,9	2	84,1	1,6	7,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Pudim de caramelo	Leite, Sulfitos	288/1026	69/243	0,5/3	0,1/1,7	15,4/47,4	15,2/40,8	1/6,2	0/0,2
	Lanche	iogurte líquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
4ª	Sopa	Caldo verde		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, massa espiral e salada mista	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral e couve-de-bruxelas	Glúten	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa espiral)	Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	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	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
5ª	Sopa	Lombardo com feijão		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno com puré de batata	Peixe, Leite, Glúten	2073	496	6,2	1,2	71	5,8	37	0,8
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor com arroz	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2175	523	19,2	4,2	70,6	1,7	13,9	2,3
	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 (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
6ª	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Frango de caril com arroz branco e salada mista		2755	658	18,5	3,2	58,3	3,3	63,2	0,9
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve-flor		1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Alho francês à brás	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	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 doce	Leite, Glúten	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0