

**Semana de 03 a 07 de fevereiro de 2020**
**Semana Festiva**
**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	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Atum, macarronete e cenoura ralada	Peixe, Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Perca assada ao natural, batata cozida e macedónia	Peixe	2381	569	16,8	2,4	60,1	3,6	45,2	0,7
	Vegetariana	Alho francês à brás	Ovo, Sulfitos	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	logurte líquido e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Ovo, Soja	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
3ª	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Frango de caril e arroz branco	Glúten, Sulfitos	2502	601	13,3	2,5	55,6	0,7	62,2	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz branco e brócolos		2370	566	8,8	1,8	56,0	1,1	64,1	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres e arroz primavera	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2394	603	22	3,7	84,2	3,2	14,4	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Mousse de chocolate	Leite	288/1340	69/319	0,5/7,3	0,1/6,2	15,4/57,6	15,2/45,9	1,0/2	0/0,4
	Lanche	Leite com cevada e baguete com queijo	Glúten, Leite	1312	314	9,0	4,6	41,3	10,9	16,2	1,4
4ª	Sopa	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Filete de salmão no forno, puré de batata e salada mista	Peixe, Leite, Sulfitos	3029	724	36,7	7,1	62,5	8,4	34,3	0,5
	Dieta	Salmão grelhado, batata cozida, grelos e cenoura cozida	Peixe	3137	750	39,1	7,5	60,6	6,4	37,2	0,5
	Vegetariana	Paella de legumes		1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e baguete com marmelada	Glúten, Líquido	1413	338	3,7	1,7	65,6	38	10,2	1
5ª	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e batata pála pála	Sulfitos	3168	758	52,2	18,6	39,2	0,7	31,4	1,6
	Dieta	Bife de peru grelhado, massa espiral e couve-flôr	Glúten	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	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
6ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Ganso estufado e arroz de cenoura		2660	636	28,5	9,5	58	2,9	35,2	0,5
	Dieta	Bifinhos de frango estufados simples, arroz de cenoura e grelos cozidos		2223	532	13,7	2,2	59,7	4,2	40,9	0,7
	Vegetariana	Salada de 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)		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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos