

**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)
<b>2ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	<b>Atum, macarronete</b> e cenoura ralada	Peixe, Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	<b>Perca</b> assada ao natural, batata cozida e macedónia	Peixe	2381	569	16,8	2,4	60,1	3,6	45,2	0,7
	Vegetariana	<b>Alho francês à brás</b>	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	<b>iogurte líquido e pão de leite com fiambre</b>	Leite, Glúten, Ovo, Soja	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

<b>3ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	<b>Frango de caril</b> 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	<b>Hamburguer de espinafres</b> 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) / <b>Mousse de chocolate</b>	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	<b>Leite simples e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	<b>Filete de salmão</b> no forno, <b>puré de batata</b> e salada mista	Peixe, Leite, Sulfitos	3029	724	36,7	7,1	62,5	8,4	34,3	0,5
	Dieta	<b>Salmão</b> 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	<b>iogurte sólido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1141	273	200,1	38,0	700,5	136,6	13,1	1,9

<b>5ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com <b>cogumelos</b> e batata pála pála	Sulfitos	3168	758	52,2	18,6	39,2	0,7	31,4	1,6
	Dieta	Bife de peru grelhado, <b>massa espiral</b> e couve-flôr	Glúten	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	<b>Lasanha de legumes</b>	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	<b>Leite simples e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

<b>6ª</b>	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	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 <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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9