

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020
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	Creme de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	Chilli e arroz branco		3234	774	29,0	9,5	81,7	1,7	44,6	0,5
	Dieta	Bife de peru estufado simples, arroz e macedónia cozida		1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Arroz xau xau (arroz, salsichas de soja, ovo mexido, cenoura e ervilhas)	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	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	Leite com chocolate e baguete com queijo	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
3ª	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno e puré de batata	Glúten, Peixe, Leite	2073	496	6,2	1,2	71	5,8	37	0,8
	Dieta	Pescada cozida, batata e couve-flôr	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa e arroz	Glúten, Soja	2001	478	15	1,7	74,2	1,7	8,8	1,1
	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 marmelada	Leite, Glúten	1274/1223	305/392	4,3/4,3	2,1/2,1	55,2/52,4	24,8/24,8	11,1/10,8	1,0/1,0
4ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e esparguete	Glúten, Leite, Sulfitos	2450	586	22,5	9,6	50,4	2,8	43,8	0,4
	Dieta	Bife de frango grelhado, esparguete e couve-flor	Glúten	2495	596	11,5	2,3	52,3	4,3	69,6	0,8
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa)	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	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	iogurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
5ª	Sopa	Lombardo e cenoura		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Filetes de pescada e arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Pescada cozida, batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Rissois de tofu e arroz feijão	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	699	2932	30,2	4	92,5	0,3	11,5	2,2
	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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Ovo	1225/1174	293/280	8,9/8,8	4,6/4,6	38,4/35,5	11,4/11,4	15,9/15,7	1,2/1,2
6ª	Sopa	Sopa de abóbora		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos e batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Peito de peru assado simples, massa espiral e couve-de-bruxelas	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes e grão com arroz		2068	494	9,0	1,2	85,4	5,5	15,7	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