

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020
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 | | 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 | logurte sólido e baguete com queijo | Leite, Glúten | 1152 | 275 | 8,0 | 4,0 | 34,9 | 7,3 | 14,7 | 1,4 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|--|----------------------|---------|--------|-------|-------|-----------|---------|-------|-------|
| 3ª | Meio da Manhã | Fruta | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | 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 | 1,0/2 | 0/1,2 |
| | Lanche | Leite simples e baguete com marmelada | Leite, Glúten | 1223 | 392 | 4,3 | 2,1 | 52,4 | 24,8 | 10,8 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|---|------------------------------|------|-----|-------|------|-------|-------|------|-----|
| 4ª | Meio da Manhã | Fruta | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | 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 | logurte sólido e baguete com fiambre | Leite, Glúten, Soja | 1141 | 273 | 106,4 | 28,0 | 669,9 | 131,9 | 13,1 | 1,9 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|---|-----------------------------|----------|--------|-------|---------|-----------|-----------|-------|-------|
| 5ª | Meio da Manhã | Fruta | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | 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 com batata e brócolos cozidos | Peixe | 2004 | 479 | 7,1 | 1,0 | 58,5 | 4,3 | 43,5 | 0,6 |
| | Vegetariana | Rissoles de tofu com 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 simples e pão de leite com queijo | Leite, Glúten, Ovo | 1174 | 280 | 8,8 | 4,6 | 35,5 | 11,4 | 15,7 | 1,2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|--|---------------------|------|-----|------|------|------|------|------|-----|
| 6ª | Meio da Manhã | Fruta | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | 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 | logurte líquido e baguete com fiambre | Leite, Glúten, Soja | 1440 | 344 | 8,8 | 3,4 | 51,8 | 24,2 | 13,8 | 1,9 |