

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2020

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. 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
	Adulto	Alheira no forno , batata frita e grelos cozidos	Glúten	3731	892	42,6	9,8	101,7	7,6	22,8	2,8
	Criança/Dieta	Bife de frango grelhado, arroz e grelos cozidos		1981	474	8,5	1,5	52,8	4,7	45,1	0,3
	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	CARNAVAL									
	Prato										
	Dieta										
	Sobremesa										
	Lanche										

4ª	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Adulto/Criança	Pescada à Zé do pipo/Tesourinhos e arroz de cenoura	Glúten, Peixe, Leite	3436/2360	822/565	41,4/18,4	6/1,4	87,5/78,6	3,2/1,7	21,8/18,7	2,1/1,4
	Dieta	Pescada cozida, batata e brócolos	Peixe	2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	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 queijo	Leite, Glúten, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

5ª	Sopa	Lombardo		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Paella (Perna de porco, peito frango, lulas , ervilhas e cenoura)	Moluscos	2412	576	20,8	6,3	55,9	0,7	39,7	1,3
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz e couve-de-bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Arroz xau xau (arroz, salsichas de soja , ovo mexido, cenoura e ervilhas)	Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	0,2
	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	Filetes de bacalhau no forno e batata corada	Peixe	1955	467	8,7	1,3	59,1	5	36,4	2,2
	Dieta	Pescada cozida, batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor e esparguete	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	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 baguete com doce	Leite, Glúten	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0