

**Semana de 09 a 13 de março de 2020  
- Semana Inaciana -**
**Almoço**

		<b>EMENTA</b>	<b>Alergênicos (*)</b>	<b>VE (Kj)</b>	<b>VE (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Dos quais Ác. gordos saturados (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Dos quais Açúcares (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
<b>2ª</b>	Sopa	Creme de cenoura (batata, cebola, cenoura e couve-flôr)		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	<b>Esparguete à bolonhesa</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	3228	771	43,6	11,7	54	3,6	39,4	0,3
	Dieta	Bife de peru estufado simples, <b>esparguete</b> e macedónia cozida	Glúten	1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Salada de grão com <b>ovo</b> cozido	Ovo	2479	636	14,8	2,6	95,3	8,5	28,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com chocolate</b> e <b>baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
<b>3ª</b>	Sopa	Ervilhas (batata, cebola, cenoura e ervilhas)		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	<b>Filetes de pescada</b> e arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida, batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	<b>Rissoles de tofu</b> 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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo)</b> e <b>baguete com marmelada</b>	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
<b>4ª</b>	Sopa	Caldo verde (Batata, cebola e couve portuguesa)		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	<b>Hamburguer no pão</b> com batata palha	Glúten, Soja, Sulfitos	3404	813	48,0	18,6	64,6	1,8	21,5	2,0
	Dieta	Bife de frango grelhado, <b>esparguete</b> e couve-flor	Glúten	2495	596	11,5	2,3	52,3	4,3	69,6	0,8
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, <b>queijo, ovo</b> cozido, milho, <b>cogumelos e massa</b> )	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ <b>Bolo jesuita</b>	Glúten, Ovo, Leite, Frutos de casca rija	288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido</b> e <b>baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
<b>5ª</b>	Sopa	Lombardo e cenoura (batata, cebola, cenoura e couve lombardo)		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos e arroz primavera		2884	692	32,7	9,8	63,2	4,7	34	0,5
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz e couve-de-bruxelas		2391	571	9	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	<b>Arroz xau xau</b> (arroz, <b>salsichas de soja, ovo mexido</b> , 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	<b>Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo)</b> e <b>pão de leite com queijo</b>	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
<b>6ª</b>	Sopa	Sopa de abóbora (batata, cebola, curgete e abóbora)		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	<b>Pizza de atum com ananás</b>	Glúten, Peixe, Ovo, Leite	1962	468	19,0	10,6	46,0	5,2	32,0	2,0
	Dieta	<b>Badejo</b> cozido com batata e couve-de-bruxelas	Peixe	2305	551	12,4	1,9	61,6	6,7	46,6	0,6
	Vegetariana	<b>Cogumelos à brás</b>	Ovo, Sulfitos	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ <b>Gelado</b>	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1/5,4	0/0,2
	Lanche	<b>Leite com chocolate</b> e <b>baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0