

Semana de 09 a 13 de março de 2020

Semana Inaciana

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 (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>logurte sólido e baguete com queijo</b>	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 (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 simples e baguete com marmelada</b>	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 (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 cozido, milho, 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>logurte sólido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1141	273	176,1	43,9	765,9	147	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 (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, cenoura e ervilhas</b> )	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 simples e pão de leite com queijo</b>	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 (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>logurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9