

Semana de 16 a 20 de março 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	Sopa	Creme de legumes (batata, cebola, cenoura, courgete e brócolos)									
	Prato	Croquetes com arroz de cenoura									
	Dieta	Bife de peru estufado simples, arroz e macedónia	Peixe	2381	569	16,8	2,4	60,1	3,6	45,2	0,7
	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 fiambre	Leite, Glúten, Ovo, Soja	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
3ª	Sopa	Creme de abóbora (batata, cebola, courgete e abóbora)		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Filete de salmão no forno, puré de batata e salada mista	Peixe, Leite, Sulfitos	3029	724	36,7	7,1	62,5	8,4	34,3	0,5
	Dieta	Filete de salmão no forno ao natural com batata e legumes	Peixe	2381	569	16,8	2,4	60,1	3,6	45,2	0,7
	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 e baguete com queijo	Glúten, Leite	1312	314	9,0	4,6	41,3	10,9	16,2	1,4
4ª	Sopa	Camponesa (batata, cebola, cenoura, ervilhas e nabo)		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Arroz de aves	Glúten, Sulfitos	2502	601	13,3	2,5	55,6	0,7	62,2	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz de cenoura e brócolos		2370	566	8,8	1,8	56,0	1,1	64,1	0,7
	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 marmelada	Glúten, Líquido	1413	338	3,7	1,7	65,6	38	10,2	1
5ª	Sopa	Alho francês (batata, cebola, cenoura e alho francês)		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Carne de porco à portuguesa com batatinha salteada		2660	636	28,5	9,5	58	2,9	35,2	0,5
	Dieta	Bifinhos de frango grelhado com esparguete e grelos cozidos		2223	532	13,7	2,2	59,7	4,2	40,9	0,7
	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
6ª	Sopa	Espinafres (batata, cebola, cenoura e espinafres)		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Fritada mista (petinga e filete pescada) com arroz de grelos	Peixe, Leite, Sulfitos	3029	724	36,7	7,1	62,5	8,4	34,3	0,5
	Dieta	Lombinhos de pescada no forno ao natural com batata e legumes	Peixe	3137	750	39,1	7,5	60,6	6,4	37,2	0,5
	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 (1º ciclo) 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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos