

**Semana de 23 a 27 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)
<b>2ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de legumes (batata, cebola, cenoura, alho francês e couve-flôr)		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	<b>Rolo de carne</b> com arroz primavera	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	3028	769	31,4	6,9	91,7	2,4	23,3	2,2
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e grelos cozidos		1981	474	8,5	1,5	52,8	4,7	45,1	0,3
	Vegetariana	<b>Hambúrguer de queijo e couve-flôr</b> com arroz	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2175	523	19,2	4,2	70,6	1,7	13,9	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
<b>3ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos com cenoura (batata, cebola, cenoura e brócolos)		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Salada de <b>salmão</b> com <b>massa tricolor</b>	Glúten, Peixe	3082	736	34,7	7	65,2	4,3	38,6	0,6
	Dieta	<b>Salmão</b> grelhado com batata cozida, couve portuguesa e cenoura cozida	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariano	<b>Tortilha de legumes</b>	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27,3	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	<b>iogurte sólido e pão de leite com queijo</b>	Leite, Glúten, Soja	1141	273	175,1	37,0	577,6	105,2	13,1	1,9
<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Primavera (Batata, cebola, cenoura, ervilhas e nabo)		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz e couve-de-bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariano	<b>Arroz xau xau</b> (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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte sólido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1141	273	320,2	67,1	1145	222,8	13,1	1,9
<b>5ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Lombardo e feijão (batata, cebola, cenoura couve lombardo e feijão catarino)		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com <b>cogumelos e puré de batata</b>	Leite, Sulfitos	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com <b>massa espiral</b> e couve-flôr	Glúten	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	<b>Massa vegetariana</b> (legumes salteados, ovo mexido, massa espiral tricolor e cogumelos)	Ovo, Glúten, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	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 queijo</b>	Leite, Glúten	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4
<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Cenoura com espinafres (batata, cebola, cenoura e espinafres)		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	<b>Tesourinhos no forno</b> e arroz de cenoura	Glúten, Peixe, Leite	2360	565	18,4	1,4	78,6	1,7	18,7	1,4
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida, batata e brócolos	Peixe	2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz		2178	519	15,9	2	84,1	1,6	7,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelado	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>iogurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9