

Semana de 06 a 10 de julho 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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	<b>Rolo de carne</b> com esparguete	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
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte líquido e pão de leite com queijo</b>	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Caldo verde		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	<b>Pasteis de bacalhau</b> com arroz de ervilhas	Peixe, Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	2807	761	26,0	4,0	86,8	1,0	20	2,2
	Dieta	Bacalhau fresco assado ao natural com batata e feijão verde	Peixe	2685	687	19	4,5	67,6	6,1	48	1,1
	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>Leite simples</b> e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com <b>cogumelos</b> e <b>massa espiral</b>	Sulfitos, Glúten	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	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte sólido e pão</b> com queijo	Leite, Glúten, Soja	1141	273	132,0	30,4	707,6	157,8	13,1	1,9
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Lombardo		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	<b>Filete de salmão</b> no forno em azeite e alho com <b>puré de batata</b>	Peixe, Leite	1804	431	7,0	1,1	56,7	1,7	33,7	2,2
	Dieta	<b>Filetes de salmão</b> forno ao natural com batata e feijão verde cozido	Peixe	1744	417	5,9	0,9	56,0	1,1	33,3	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples</b> e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve de bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	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</b> e pão com queijo	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0