

Semana de 20 a 24 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	Sopa	Espinafres		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Arroz xau-xau (fiambre, cogumelos, ervilhas, Cenoura, ovo e milho) salada mista	Glúten, Ovo, Soja, Leite	2609	624	21,3	4,5	83,8	5,2	22,0	1,3
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz e brócolos		2543	608	13,5	2,5	57	1,7	63,0	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
3ª	Sopa	Creme da abóbora com massinhas	Glúten	964	230	3,3	0,5	42,9	3,5	6,0	0,1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	Ovo, Peixe	2443	584	18,3	3,5	62,3	7,9	40,9	2,6
	Dieta	Pescada assada ao natural, batata e grelos cozidos	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
4ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Tirinhas de peito frango com cogumelos e massa espiral tricolor	Glúten	2450	586	22,5	9,6	50,4	2,8	43,8	0,4
	Dieta	Bife de frango estufado ao natural com massa espiral tricolor e couve-flor	Glúten	1864	446	6,3	1,1	52,2	4,3	43,7	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
5ª	Sopa	Brócolos com cenoura ralada		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de tomate	Glúten, Peixe	2360	565	18,4	1,4	78,6	1,7	18,7	1,4
	Dieta	Perca no forno ao natural, batata e feijão verde	Peixe	1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
6ª	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, massa espiral e salada mista	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Peito de peru assado simples, massa espiral e couve-de-bruxelas	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos