

Semana de 13 a 17 de julho de 2020
Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. 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	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Hamburguer no forno, esparguete e salada	Glúten, Soja, Sulfitos	1995	477	15,7	4,8	53,8	5,1	21,2	0,3
	Dieta	Hamburguer no forno, esparguete e brócolos	Glúten, Soja, Sulfitos	1998	477	16	4,9	52,0	3,2	22,2	0,3
	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, Soja, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Filetes de pescada com arroz de ervilhas	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	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 simples e pão com queijo	Leite, Glúten	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Ganso estufado e puré de batata	Leite	2686	642	26,0	9,4	61,3	7,2	39,2	0,5
	Dieta	Bifinhos de frango estufados simples, arroz de cenoura e grelos cozidos		2223	532	13,7	2,2	59,7	4,2	40,9	0,7
	Vegetariana	Alho francês à brás	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte sólido e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1141	273	190,0	43,7	753,9	161	13,1	1,9
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Feijão verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Atum com macarronete e cenoura ralada	Peixe, Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Perca no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e pão com queijo	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Alho francês com ovo ralado		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Frango assado com arroz branco		2383	570	11,3	2,3	49,5	1,9	66,1	0,1
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve-de-bruxelas	Glúten	932	466	7,6	1,6	57,0	2,6	42,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0