

Semana de 27 a 31 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	Creme de legumes		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	<b>Croquetes</b> com arroz e esparregado	Glúten, Soja, Leite, Ovo, Sulfitos	3514	841	40,9	9,8	91,4	2,1	23,6	2,6
	Dieta	Bifes de frango com arroz e <b>esparregado</b>	Leite	2366	566	15,1	3,9	63,6	1,5	41,5	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
3ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	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
4ª	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Salada de frango (frango, ananás, milho, cenoura ralada e <b>massa espiral</b> )	Glúten	2627	627	9,9	2	66,5	8,3	65,9	0,7
	Dieta	Bifes de peru grelhados, arroz e couve portuguesa		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
5ª	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	<b>Pizza de atum com ananás</b>	Glúten, Peixe, Ovo, Leite	1962	468	19,0	10,6	46,0	5,2	32,0	2,0
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida, batata e couve-de-bruxelas	Peixe	979	473	6,9	1,0	58,6	4,3	42,3	0,6
	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
6ª	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos e batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Peito de peru assado simples, <b>massa espiral</b> 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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos