

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)	Saf (g)
2ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Croquetes com arroz de ervilhas	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 esparregado	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
	Lanche	iogurte líquido e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Ovo, Soja	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	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Filete de salmão no forno em azeite e alho com puré de batata	Peixe, Leite	1804	431	7,0	1,1	56,7	1,7	33,7	2,2
	Dieta	Filetes de salmão 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	Leite simples e pão com queijo	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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 massa espiral)	Glúten	2627	627	9,9	2	66,5	8,3	65,9	0,7
	Dieta	Bifes de peru grelhados com 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
	Lanche	iogurte sólido e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1141	273	118,1	27,8	685,8	160,5	13,1	1,9

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Pizza de atum com ananás	Glúten, Peixe, Ovo, Leite	1962	468	19,0	10,6	46,0	5,2	32,0	2,0
	Dieta	Perca assada ao natural 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) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	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	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, 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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte líquido e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9