

Semana de 31 de agosto a 4 de setembro de 2020

Almoço (Adultos)

		EMENTA	Alergêneos (*)	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	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Bacalhau com broa, batatinha e grelos cozidos	Peixe	2357	564	11,5	1,7	77,3	6,1	35,6	5,1
	Dieta	Perca na chapa, batata, grelos e cenoura cozida	Peixe	2520	602	17,9	4,5	63,1	8,5	45,5	0,8
	Vegetariana										
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
3ª	Sopa	Couve lombarda		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato	Frango com cerveja e batata frita	Glúten	2765	661	18,0	3,0	58,1	3,9	64,9	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural, esparguete e couve-flor cozida	Glúten	2506	599	11,5	2,3	53,1	5,0	69,4	0,8
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo , ovo cozido, milho, cogumelos e massa)	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	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
4ª	Sopa	Caldo verde / Gaspacho		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Petinga com arroz de feijão	Peixe, Glúten, Ovo	3403	813	22,8	3,9	91,1	0,6	58,8	0,7
	Dieta	Solha no forno ao natural, batata, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	2149	513	6,4	1,0	64,6	9,8	48,0	0,9
	Vegetariana	Rissóis de tofu e arroz de feijão	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	3427	818	30,6	4,0	113,6	0,3	19,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
5ª	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Favas com entrecosto e chouriço	Soja	3498	836	42,3	13,0	49,2	7,9	63,8	2,5
	Dieta	Peito de peru estufado simples com arroz e couve-de-bruxelas cozidas		199	478	8,8	1,5	58,5	3,1	39,5	0,3
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
6ª	Sopa	Canja	Glúten	472	102	4,3	1,0	8,3	1,4	7,4	0,1
	Prato	Pescada à Zé do Pipo	Peixe, Leite, Ovo	2651	633	22,8	3,6	60,3	6,1	45,1	0,9
	Dieta	Pescada cozida, batata e grelos cozidos	Peixe	2050	491	7,1	1,0	60,6	6,1	44,4	0,6
	Vegetariana	Salada de feijão frade com ovo cozido	Ovo	2420	578	12,2	2,6	87,5	7,2	27,4	0,5
	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