

Semana de 31 de agosto a 4 de setembro 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	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	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 na chapa, batata, grelos e cenoura cozida	Peixe	2520	602	17,9	4,5	63,1	8,5	45,5	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Couve lombarda		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato	Frango assado, esparguete e salada mista	Glúten	2506	599	11,5	2,3	53,1	5,0	69,4	0,8
	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
	Lanche	Leite simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	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	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Atum com salada russa	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	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
	Lanche	iogurte aromas e baguete com queijo	Leite, Glúten	1114	266	3,4	1,5	48,8	21,2	9,5	1
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Hamburguer no forno, arroz de cenoura e salada	Soja, Sulfitos	1995	477	15,7	4,8	53,8	5,1	21,2	0,3
	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	1659	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
	Lanche	Leite simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Canja	Glúten	472	102	4,3	1,0	8,3	1,4	7,4	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada no forno e puré de batata	Peixe, Glúten, Leite	2073	496	6,2	1,2	71,0	5,8	37,0	0,8
	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
	Lanche	iogurte e baguete com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2