

Semana de 05 a 09 de outubro 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	Meio da Manhã	FERIADO									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariano										
	Sobremesa										
	Lanche										

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz à primavera	Peixe, Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	2807	761	26,0	4,0	86,8	1,0	20	2,2
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata e feijão verde	Peixe	2685	687	19	4,5	67,6	6,1	48	1,1
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz	Glúten	2178	519	15,9	2	84,1	1,6	7,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Ovo	1174	280	8,8	4,6	35,5	11,4	15,7	1,2

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Caldo verde		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e massa espiral	Sulfitos, Glúten	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral e couve-flôr	Glúten	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa espiral)	Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte sólido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1141	273	8,5	3,3	35,0	7,4	13,1	1,9

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Lombardo com feijão		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Filetes de bacalhau no forno com batata corada	Peixe	1955	467	8,7	1,3	59,1	5	36,4	2,2
	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
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor com arroz	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2175	523	19,2	4,2	70,6	1,7	13,9	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Gelado	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1/5,4	0/0,2
	Lanche	Leite simples e baguete 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	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve de bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Empadão de legumes	Soja	1696	405	9,6	1,4	60,4	4,8	17,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9