

Semana de 28 de setembro a 02 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)	Saf (g)
2ª	Sopa	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Chilli com arroz branco		3234	774	29,0	9,5	81,7	1,7	44,6	0,5
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e grelos cozidos	Glúten	1981	474	8,5	1,5	52,8	4,7	45,1	0,3
	Vegetariana	Feijoada de Legumes		2011	481	7,2	1,0	86,5	4,8	16,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

3ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Atum com salada camponesa	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Perca no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa com macarronete	Glúten, Soja	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate e bagueuete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

4ª	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Frango assado com massa espiral tricolor	Glúten	3262	779	38,3	8,7	49,5	1,9	57,8	0,7
	Dieta	Frango grelhado com limão, esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	2440	583	11,5	2,3	51,5	1,5	69,6	0,7
	Vegetariana	Salada de lentilhas	Ovo	1647	394	12,3	2,4	40,5	3,2	29,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e bagueuete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4

5ª	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Tesourinhos com arroz e esparregado	Peixe, Glúten, Leite	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	Pescada cozida com batata e feijão verde	Peixe	2293	548	11,2	1,6	63,1	8,5	47,1	0,7
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1,0	64,0	5,0	9,4	0,3
	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	logurte líquido e bagueuete com tulicreme	Leite, Glúten	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

6ª	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Carne de vaca estufada (fatiada) com puré	Leite	2686	642	26,0	9,4	61,3	7,2	39,2	0,5
	Dieta	Bifinhos de frango estufados simples, esparguete e grelos cozidos	Glúten	2115	506	11,7	2,0	54,3	6,1	44,5	0,4
	Vegetariana	Cogumelos à brás	Ovo, Sulfitos	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e bagueuete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos