

Semana de 19 a 23 de outubro de 2020
Almoço

| | | 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 | Primavera | | 926 | 221 | 5,2 | 0,8 | 37,5 | 4,6 | 5,2 | 0,1 |
| | Prato | Rolo de carne com arroz e salada | Glúten, Soja, Sulfitos | 2453 | 613 | 23,8 | 6,6 | 66,7 | 3,3 | 24,3 | 0,5 |
| | Dieta | Bifes de frango com arroz e grelos cozidos | | 2089 | 500 | 10,5 | 1,8 | 58,1 | 2,9 | 41,5 | 0,6 |
| | Vegetariana | Arroz xau xau (arroz, salsichas de soja, ovo mexido, cenoura e ervilhas) | Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos | 1445 | 446 | 8,5 | 0,7 | 74,7 | 1,2 | 15,5 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | Lanche | Leite com chocolate e baguete com queijo | Leite, Glúten | 1273 | 304 | 7,2 | 3,8 | 41,9 | 4,3 | 16,6 | 1,4 |
| 3ª | Sopa | Couve portuguesa com feijão | | 861 | 206 | 3,2 | 0,5 | 37,9 | 5,1 | 5,3 | 0,1 |
| | Prato | Filete de salmão no forno em azeite e alho com puré de batata | Peixe, Leite | 2964 | 708 | 36,6 | 7,1 | 59,8 | 5,8 | 33,3 | 2,3 |
| | Dieta | Salmão grelhado com batata cozida, grelos e cenoura cozida | Peixe | 3378 | 807 | 43,9 | 8,4 | 60,6 | 6,4 | 40,8 | 0,5 |
| | Vegetariana | Tortilha de legumes | Ovo | 2241 | 536 | 18,3 | 4 | 63,8 | 6,7 | 27,3 | 0,7 |
| | 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 baguete com marmelada | Leite, Glúten | 1274/1223 | 305/392 | 4,3/4,3 | 2,1/2,1 | 55,2/52,4 | 24,8/24,8 | 11,1/10,8 | 1,0/1,0 |
| 4ª | Sopa | Caldo verde | | 959 | 229 | 3,1 | 0,4 | 43,2 | 3,4 | 5,9 | 0,1 |
| | Prato | Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e massa espiral | Leite, Sulfitos, Glúten | 2450 | 586 | 22,5 | 9,6 | 50,4 | 2,8 | 43,8 | 0,4 |
| | Dieta | Bife de frango grelhado com massa e couve-flôr | Glúten | 2495 | 596 | 11,5 | 2,3 | 52,3 | 4,3 | 69,6 | 0,8 |
| | Vegetariana | Salada de grão com ovo cozido | Ovo | 1898 | 497 | 12,5 | 2,4 | 73,1 | 7,8 | 21,4 | 0,5 |
| | 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 |
| 5ª | Sopa | Brócolos com cenoura ralada | | 892 | 213 | 3,6 | 0,5 | 37,4 | 4,6 | 6,9 | 0,1 |
| | Prato | Filetes de pescada com arroz de ervilhas | Glúten, Ovo, Peixe | 3383 | 808 | 28,4 | 3,9 | 92,2 | 1,5 | 43,4 | 0,7 |
| | Dieta | Pescada cozida com batata e brócolos cozidos | Peixe | 2004 | 479 | 7,1 | 1,0 | 58,5 | 4,3 | 43,5 | 0,6 |
| | Vegetariana | Rissoles de tofu com arroz | Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos | 699 | 2932 | 30,2 | 4 | 92,5 | 0,3 | 11,5 | 2,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades)/ Pudim de caramelo | Leite, Sulfitos | 288/1026 | 69/243 | 0,5/3 | 0,1/1,7 | 15,4/47,4 | 15,2/40,8 | 1/6,2 | 0/0,2 |
| | Lanche | Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e pão de leite com queijo | Leite, Glúten, Ovo | 1225/1174 | 293/280 | 8,9/8,8 | 4,6/4,6 | 38,4/35,5 | 11,4/11,4 | 15,9/15,7 | 1,2/1,2 |
| 6ª | Sopa | Crema de couve-flor e cenoura | | 855 | 204 | 3,1 | 0,4 | 37,1 | 4,3 | 6 | 0,1 |
| | Prato | Carne de porco aos cubos com batata salteada | | 3197 | 764 | 45,9 | 11,7 | 53,8 | 3,4 | 32,4 | 0,3 |
| | Dieta | Peito de peru assado simples, esparguete e couve-de-bruxelas | Glúten | 1966 | 470 | 8,9 | 1,6 | 52,8 | 4,8 | 43,2 | 0,4 |
| | Vegetariana | Caril de legumes e grão com esparguete | Glúten | 1949 | 466 | 6,9 | 1,0 | 79,3 | 6,7 | 19,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | Lanche | Leite com chocolate e baguete com fiambre | Leite, Glúten, Soja | 1262 | 301 | 7,6 | 3,0 | 42,0 | 14,4 | 15,0 | 2,0 |

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos