

Semana de 04 a 08 de janeiro de 2021

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	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas	Glúten, Crustáceos, Peixe, Moluscos	2360	565	18,4	1,4	78,6	1,7	18,7	1,4
	Dieta	Perca assada ao natural com batata cozida e macedónia	Peixe	2627	628	21	5	62,4	7,8	45,6	0,8
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz primavera	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2394	603	22	3,7	84,2	3,2	14,4	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e pão de leite com fiambre	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
3ª	Sopa	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, esparguete e salada mista	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve-flor	Glúten	1967	471	8,6	1,5	52,8	4,7	44,1	0,4
	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	Leite com cevada e baguete com tulicreme	Glúten, Leite	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1
4ª	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	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	Alho francês à brás	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/logurte	Leite	288/1967	69/471	0,5/8,6	0,1/1,5	15,4/52,8	15,2/4,7	1/44,1	0/0,4
	Lanche	logurte líquido e baguete com queijo	Glúten, Leite	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
5ª	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	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	Paella de legumes		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 fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Hamburguer no forno com ovo mexido (leite) e massa espiral	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Sulfitos	1942	510	13,1	4,3	65,3	2,1	19,2	0,4
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com massa espiral, brócolos e cenoura cozida	Glúten	1980	473	8,8	1,6	52,8	4,8	44,2	0,4
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres com massa espiral	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2394	603	22	3,7	84,2	3,2	14,4	1,6
	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 (1º ciclo) e baguete com queijo	Glúten, Leite	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