

Semana de 04 a 08 de janeiro de 2021

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	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	<b>Douradinhos</b> 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	<b>Perca</b> assada ao natural com batata cozida e macedónia	Peixe	2627	628	21	5	62,4	7,8	45,6	0,8
	Vegetariana	<b>Crepes de legumes</b> 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	<b>logurte líquido e pão de leite com fiambre</b>	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	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	Lombo de porco assado com ananás, <b>esparguete</b> e salada mista	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com <b>esparguete</b> e couve-flor	Glúten	1967	471	8,6	1,5	52,8	4,7	44,1	0,4
	Vegetariana	Salada de feijão frade com <b>ovo</b> 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	<b>Leite simples e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	<b>Filetes de bacalhau</b> no forno com batata corada	Peixe	1955	467	8,7	1,3	59,1	5	36,4	2,2
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariana	<b>Alho francês à brás</b>	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte sólido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1141	273	152,6	29,4	724,6	167,7	13,1	1,9

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	<b>Leite simples e baguete com queijo</b>	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	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	<b>Hamburguer</b> no forno com <b>ovo mexido (leite)</b> 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 <b>massa espiral</b> , brócolos e cenoura cozida	Glúten	1980	473	8,8	1,6	52,8	4,8	44,2	0,4
	Vegetariana	<b>Hamburguer de espinafres</b> com <b>massa espiral</b>	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	<b>logurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9