

Semana de 11 a 15 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	Feijão vermelho com brócolos		1126	269	3,7	0,5	47,4	4,0	10,5	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	3028	771	43,6	11,7	54	3,6	39,4	0,3
	Dieta	Bife de peru estufado simples com esparguete e macedónia cozida		1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	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	Glúten, Leite	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
3ª	Sopa	Creme de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	Salada de atum (grão, batata, atum)	Peixe	3077	735	23,1	2,1	83,3	5	46,2	2,2
	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	Salada de grão		2095	544	8,2	1	95,3	8,5	19,9	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 baguete com marmelada	Glúten, Leite	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	Creme de favas		911	218	3,3	0,5	39,1	4,4	7,1	0,1
	Prato	Carne de porco à primavera com massa espiral	Glúten	2776	664	30,7	9,6	57,8	6,5	37,7	0,4
	Dieta	Peito de peru assado simples, massa espiral e couve-de-bruxelas	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		2068	494	9,0	1,2	85,4	5,5	15,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Pastel de feijão	Glúten, Ovo, Soja	288/670	69/160	0,5/4,7	0,1/1,8	15,4/26,0	15,2/16,9	1/3,4	0/0,1
	Lanche	iogurte líquido e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
5ª	Sopa	Sopa de abóbora		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Filetes de pescada com arroz de ervilhas e milho	Glúten, Ovo, Peixe	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	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 feijão	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	699	2932	30,2	4	92,5	0,3	11,5	2,2
	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 pão de leite com queijo	Glúten, Ovo, Leite	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	Lombardo e cenoura		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Guizadinho de carne com feijão branco	Soja	2256	540	21,2	6,5	23,5	2,7	62,9	2,2
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e couve-flor	Glúten	2495	596	11,5	2,3	52,3	4,3	69,6	0,8
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa)	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	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0