

Semana de 25 a 29 de janeiro de 2021

Almoço

|    |               | EMENTA  | Alergênicos (*)             | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | Dos quais Aç. 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          | Primavera   |                             | 926     | 221       | 5,2         | 0,8                                | 37,5                    | 4,6                    | 5,2           | 0,1     |
|    | Prato         | <b>Rolo de carne com esparguete</b> e salada mista                                      | Glúten, Soja, Sulfitos      | 2345    | 560       | 21,9        | 6,4                                | 61,3                    | 5,1                    | 27,9          | 0,4     |
|    | Dieta         | Bife de frango grelhado com arroz e grelos cozidos                                      |                             | 1981    | 474       | 8,5         | 1,5                                | 52,8                    | 4,7                    | 45,1          | 0,3     |
|    | Vegetariano   | <b>Massa vegetariana (ovo mexido, cogumelos, cenoura, milho, brócolos e massa)</b>      | Glúten, Ovo, Sulfitos       | 2451    | 585       | 20,6        | 4,7                                | 66,1                    | 5,0                    | 31,9          | 0,7     |
|    | Sobremesa     | Fruta da época (3 variedades)   |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Lanche        | <b>iogurte líquido e baguete com fiambre</b>  | Leite, Glúten, Soja         | 1440    | 344       | 8,8         | 3,4                                | 51,8                    | 24,2                   | 13,8          | 1,9     |
| 3ª | Meio da Manhã | Fruta   |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Sopa          | Brócolos com cenoura  |                             | 892     | 213       | 3,6         | 0,5                                | 37,4                    | 4,6                    | 6,9           | 0,1     |
|    | Prato         | <b>Atum com salada à camponesa e ovo cozido</b>   | Ovo, Peixe                  | 723     | 3025      | 28,6        | 3,8                                | 65,2                    | 7,8                    | 49,7          | 1,8     |
|    | Dieta         | <b>Bacalhau fresco</b> assado ao natural com batata e feijão-verde                      | Peixe                       | 2370    | 566       | 16,1        | 2,4                                | 59,5                    | 5,0                    | 44,1          | 0,7     |
|    | Vegetariano   | <b>Crepes</b> com arroz   | Glúten                      | 2178    | 519       | 15,9        | 2                                  | 84,1                    | 1,6                    | 7,5           | 0,2     |
|    | 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        | <b>Leite simples e pão de leite com queijo</b>  | Leite, Glúten, Ovo          | 1174    | 280       | 8,8         | 4,6                                | 35,5                    | 11,4                   | 15,7          | 1,2     |
| 4ª | Meio da Manhã | Fruta   |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Sopa          | Cebola  |                             | 811     | 194       | 3,0         | 0,4                                | 35,9                    | 3,3                    | 4,8           | 0,1     |
|    | Prato         | Tirinhas de frango estufadas com <b>cogumelos e massa espiral</b>                       | Glúten, Sulfitos            | 1874    | 448       | 8,1         | 1,5                                | 49,2                    | 1,6                    | 43,0          | 0,4     |
|    | Dieta         | Bifes de peru grelhados com <b>massa espiral</b> e brócolos cozidos                     | Glúten                      | 2048    | 489       | 10,4        | 1,6                                | 57,9                    | 3,1                    | 39,4          | 0,4     |
|    | 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        | <b>iogurte sólido e baguete com fiambre</b>   | Leite, Glúten, Soja         | 1141    | 273       | 133,1       | 26,3                               | 690,7                   | 133,2                  | 13,1          | 1,9     |
| 5ª | Meio da Manhã | Fruta   |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Sopa          | Lombardo  |                             | 866     | 207       | 3,2         | 0,5                                | 37,8                    | 4,1                    | 5,8           | 0,1     |
|    | Prato         | <b>Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno com puré de batata</b>              | Glúten, Peixe, Leite        | 2073    | 496       | 6,2         | 1,2                                | 71                      | 5,8                    | 37            | 0,8     |
|    | Dieta         | <b>Pescada</b> cozida com batata e couve-flôr   | Peixe                       | 2004    | 479       | 7,1         | 1,0                                | 58,5                    | 4,3                    | 43,5          | 0,6     |
|    | Vegetariana   | <b>Hamburguer de couve-flor com esparguete</b>  | Glúten, Ovo, Leite, Sésamo  | 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        | <b>Leite simples e baguete com queijo</b>   | Leite, Glúten               | 1261    | 301       | 9,0         | 4,6                                | 38,5                    | 10,9                   | 16            | 1,4     |
| 6ª | Meio da Manhã | Fruta   |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Sopa          | Cenoura com espinafres  |                             | 845     | 202       | 3,3         | 0,5                                | 36,7                    | 4,0                    | 5,4           | 0,2     |
|    | Prato         | Paella (Perna de porco, peito frango, <b>lulas</b> , ervilhas e cenoura)                | Moluscos                    | 2412    | 576       | 20,8        | 6,3                                | 55,9                    | 0,7                    | 39,7          | 1,3     |
|    | 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   | <b>Arroz xau xau</b> (arroz, <b>salsichas de soja, ovo mexido</b> , cenoura e ervilhas) | Glúten, Soja, Ovo, 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        | <b>iogurte líquido e baguete com fiambre</b>  | Leite, Glúten, Soja         | 1440    | 344       | 8,8         | 3,4                                | 51,8                    | 24,2                   | 13,8          | 1,9     |