

Semana de 12 a 16 de abril de 2021
Semana Vegetariana
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	Creme de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	Rolo de carne com esparguete e salada mista									
	Dieta	Bife de peru estufado simples, arroz 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	logurte sólido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno e puré de batata	Glúten, Peixe, Leite	2073	496	6,2	1,2	71	5,8	37	0,8
	Dieta	Pescada cozida, batata e feijão verde	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Alho francês à brás	Ovo, Sulfitos	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	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	Leite simples e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1223	392	4,3	2,1	52,4	24,8	10,8	1
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Alho francês		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e arroz de ervilhas	Glúten, Leite	1993	493	10,3	1,7	57,4	0,8	40,7	0,4
	Dieta	Bife de frango grelhado, arroz e couve-flor	Glúten	2495	596	11,5	2,3	52,3	4,3	69,6	0,8
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz	Glúten, Soja, Sésamo	2178	519	15,9	2	84,1	1,6	7,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte sólido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1141	273	125,1	22,9	708	125,3	13,1	1,9
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Lombardo e cenoura		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Atum, macarronete e cenoura ralada	Peixe, Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Bacalhau fresco no forno ao natural com batata e brócolos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	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 simples e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Ovo	1174	280	8,8	4,6	35,5	11,4	15,7	1,2
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Sopa de abóbora		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos e batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	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	Hamburguer de quinoa e arroz	Glúten, Soja	2001	478	15	1,7	74,2	1,7	8,8	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Bolo verde	Glúten, Ovo, Leite	954	228	13,2	5,6	23,5	13,4	3,7	0,5
	Lanche	logurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9