

Semana de 26 a 30 de abril 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	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Adulto	Lasanha de carne	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Sulfitos	3035	725	32,3	11,5	64,2	8,4	43,2	0,8
	Dieta	Bife de frango estufado simples com arroz e macedónia cozida		1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Massa vegetariana (ovo mexido, cogumelos, cenoura, milho, brócolos e massa)	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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9

3ª	Sopa	Crema de ervilhas		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Salada de atum (grão, batata, atum)	Peixe	3077	735	23,1	2,1	83,3	5	46,2	2,2
	Dieta	Solha no forno ao natural com batata e couve flôr	Peixe	2108	504	6,4	1	62,4	7,8	47,7	0,8
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor e esparguete	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	logurte líquido e baguete com doce	Glúten, Leite	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0

4ª	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Adulto/Criança	Paella (Perna de porco, peito frango, lulas , ervilhas e cenoura)	Moluscos	2412	576	20,8	6,3	55,9	0,7	39,7	1,3
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve de bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Salada de lentilhas		1263	302	5,8	0,8	40,5	3,2	20,9	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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e pão de leite 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

5ª	Sopa	Lombardo		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Frango estufado com massa espiral tricolor	Glúten	2456	587	12,4	2,4	51,3	3,6	66,1	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e grelos		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Cogumelos à Brás	Ovo, Sulfitos	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	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	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate	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	Rissóis de tofu com arroz tomate	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	logurte líquido e baguete com queijo	Glúten, Leite	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.