

Semana de 03 a 07 de maio de 2021

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Des quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Des quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Tesourinhos com arroz e esparregado	Glúten, Peixe, Leite	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	Perca cozida com batata e esparregado	Glúten, Peixe, Leite	2515	601	16,7	3,9	66,1	4,8	44,4	1,1
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	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 pão de leite com fiambre	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com massa espiral tricolor	Glúten	2502	601	13,3	2,5	55,6	0,7	62,2	0,8
	Dieta	Bife de peru grelhado, arroz e couve-flor		2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	0,5
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres e massa espiral	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	Leite com cevada e baguete com queijo	Glúten, Leite	1312	314	9,0	4,6	41,3	10,9	16,2	1,4

4ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Salada de Bacalhau (batata cozida, bacalhau e ovo)/ Bacalhau à espiritual	Peixe, Ovo / Peixe, Leite	2144/2142	780/518	13/37,7	2,7/5	57,6/19,2	3,6/2,9	39,4/25,6	2,4/2,4
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata e grelos cozidos	Peixe	2426	581	17,1	2,5	60,6	6,1	44,4	0,8
	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	logurte líquido e baguete com marmelada	Glúten, Leite	1413	338	3,7	1,7	65,6	38	10,2	1

5ª	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura		3405	814	40,3	8,9	56,9	1,9	54,1	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e brócolos		2543	608	13,5	2,5	57	1,7	63	0,8
	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) / Mousse de chocolate	Leite	288/1340	69/319	0,5/7,3	0,1/6,2	15,4/57,6	15,2/45,9	1/9,2	0/0,4
	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	Espinafres e grão		1123	268	4,3	0,6	47	4,6	9	0,2
	Prato	Ganso estufado à Primavera com esparguete	Glúten	2682	641	26,8	9,3	57	6,3	41,6	0,4
	Dieta	Bifinhos de frango estufados simples, esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	2223	532	13,7	2,2	59,7	4,2	40,9	0,7
	Vegetariana	Salada de grão 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 com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete 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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm 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.