

Semana de 30 de maio a 04 junho de 2021

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Sopa de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	5	0,1
	Prato	Atum, macarronete e cenoura ralada	Glúten, Peixe	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	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)		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

Dia Mundial da Criança

3ª	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Hamburger no pão com batata pála pála	Glúten, Soja, Sulfitos	3404	813	48,0	18,6	64,6	1,8	21,5	2,0
	Dieta	Bife de peru estufado ao natural com arroz, brócolos e cenoura cozida		2362	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariana	Arroz vegetariano (arroz, salsichas de soja, cenoura, ervilhas e milho)	Glúten, Ovo, Soja, Aipo	1730	448	7,7	0,8	80,3	2,1	12,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelado	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1,0/5,4	0/0,2
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) 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	Alho francês		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Bacalhau com natas	Peixe, Leite	2142	518	37,7	5	19,2	2,9	25,6	2,4
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	FERIADO									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

6ª	Sopa	Sopa de feijão com lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	0,1	10,0	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, arroz e salada mista		2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Peito de peru assado simples, arroz e couve-de-bruxelas		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	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	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.