

Semana de 21 a 25 de junho de 2021

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	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	<b>Rolo de carne com massa espiral</b>	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	<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	Creme de ervilhas		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Sopa	Salada de <b>atum</b> (grão, batata, <b>atum</b> )	Peixe	3077	735	23,1	2,1	83,3	5	46,2	2,2
	Prato	<b>Solha</b> no forno ao natural com batata e couve flôr	Peixe	2108	504	6,4	1	62,4	7,8	47,7	0,8
	Dieta	<b>Hamburguer de couve-flor e 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	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

4ª	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	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e brócolos		2543	608	13,5	2,5	57	1,7	63	0,8
	Vegetariana	<b>Cogumelos à Brás</b>	Ovo, Sulfitos	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ <b>Gelado</b>	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	<b>iogurte sólido e pão de leite com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1141	273	170,7	29,8	632,8	122,4	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	Febras douradas no forno com <b>esparguete</b>	Glúten	2770	662	31,6	10,0	53,2	5,5	39,9	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com <b>esparguete</b> e couve-flor	Glúten	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Salada de lentilhas		1263	302	5,8	0,8	40,5	3,2	20,9	0,2
	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	<b>Filetes de pescada</b> com arroz de feijão	Glúten, Ovo, Peixe	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	<b>Rissóis de tofu</b> com arroz feijão	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	<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

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-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.