

Semana de 28 de junho a 02 de julho 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	Hortalíça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate malandrinho	Ovo, peixe, leite e suflitos	2447	589	25,7	3,8	73,0	1,4	13,5	2,2
	Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e feijão-verde	Peixe	2181	521	11,1	1,7	59,5	5,0	44,1	0,5
	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 pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Ovo, Soja	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás e esparguete	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres e esparguete	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 simples e baguete com queijo	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	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada gratinados com alho francês e batata cozida	Peixe	2336	559	15,1	1,7	62,7	6,1	41,3	2,2
	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	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 sólido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1141	273	8,5	3,3	35	7,4	13,1	1,9

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e baguete com queijo	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Espinafres e grão		1123	268	4,3	0,6	47	4,6	9	0,2
	Prato	Ganso estufado com massa espiral tricolor	Glúten	2682	641	26,8	9,3	57	6,3	41,6	0,4
	Dieta	Bifinhos de frango estufados simples, massa espiral tricolor e couve-flor	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	logurte líquido e baguete com fiambre	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-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.