

Semana de 05 a 09 de julho de 2021
Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. gordos saturados (m)	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	Sopa de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	5	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	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	logurte líquido e baguete com queijo	Glúten, Leite	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com massa espiral e salada	Glúten	2199	526	18,5	4,6	53,2	5,5	35,2	0,6
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral e couve-de-bruxelas	Glúten	2543	608	13,5	2,5	57	1,7	63	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	Leite simples e baguete com marmelada	Glúten, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Alho francês		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Atum com salada à camponesa	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 macedónia	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	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	logurte sólido e baguete com queijo	Glúten, Leite	1141	273	120,3	25,1	696,3	149,9	13,1	1,9

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Sopa de feijão com lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	0,1	10,0	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	Alho francês à Brás	Ovo	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 simples e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Canja	Glúten	427	102	4,3	1,0	8,3	1,4	7,4	0,1
	Prato	Hambúguer 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 esparguete , couve-flor e cenoura cozida	Glúten	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, Alpo	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	logurte líquido e baguete com queijo	Glúten, 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 alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Alpo, 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.**