



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	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 no forno simples com batata e esparregado	Glúten, Peixe, Leite	2515	601	16,7	3,9	66,1	4,8	44,4	1,1
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa com arroz primavera	Glúten, Soja	2093	530	15,6	1,8	83,1	3,2	11,5	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte 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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos com grão		1170	280	4,6	0,6	47,7	5,2	10,7	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, com esparquete e salada mista	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparquete e couve-de-bruxelas	Glúten	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e esparquete)	Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	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

4ª	Meio da Manhã	FERIADO									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

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	Atum com salada à camponesa	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Red-fish assado ao natural com batata e feijão verde	Peixe	2685	687	19	4,5	67,6	6,1	48,0	1,1
	Vegetariana	Salada com feijão frade 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 simples e baguete com queijo	Glúten, Leite	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		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	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 couve-de-bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Cogumelos à Brás	Ovo, Sulfitos	3403	813	45	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	iogurte líquido e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9