

Semana de 13 a 17 de dezembro de 2021

Semana das Sopas
Almoço



		EMENTA	Alergêneos (*)	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	Sopa	Sopa de tomate com manjeriço		849	203	3,3	0,4	37,4	4,8	5,1	0,1
	Prato	Lasanha de carne	Glúten, Ovo, Leite, Soja, Sulfitos	3035	725	32,3	11,5	64,2	8,4	43,2	0,8
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e grelos cozidos	Glúten	1981	474	8,5	1,5	52,8	4,7	45,1	0,3
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14,3	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	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
3ª	Sopa	Aveludado de coentros		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,9	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno com batata cozida com molho de manteiga	Glúten, Peixe, Leite	2448	586	19,1	3,9	61,3	5,0	40,4	2,3
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	Vegetariana	Arroz xau xau (arroz, salsichas de soja, ovo mexido, cenoura e ervilhas)	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com marmelada	Leite, Glúten	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	Sopa de grão com espinafres e bacon		1430	342	11,2	2,9	47	4,6	12,0	0,8
	Prato	Cassoulet (feijão branco, peito de frango, perna de porco e chouriço)	Soja	2256	540	21,2	6,5	23,5	2,7	62,9	2,2
	Dieta	Frango cozido com arroz e brócolos		2558	612	13,6	2,5	58,1	2,9	62,7	0,7
	Vegetariana	Feijoada de legumes		2011	481	7,2	1,0	86,5	4,8	16,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / logurte	Leite	288/371	69/89	0,5/2,0	0,1/1,1	15,4/12,6	15,2/2,6	1/5,1	0/0,2
	Lanche	logurte líquido e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
5ª	Sopa	Canjinha com ovo	Ovo	427	102	4,3	1	8,3	1,4	7,4	0,1
	Prato	Rissóis de peixe com arroz de ervilhas e salada	Glúten, Crustáceos, Peixe, Soja, Leite	3599	860	40,8	6,7	101,3	4,6	19,2	1,7
	Dieta	Solha no forno ao natural com batata e feijão-verde	Peixe	3126	747	9,5	1,6	109,3	7,2	53,0	0,8
	Vegetariana	Rissóis de espinafres com arroz	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	1949	466	6,9	1,0	79,3	6,7	19,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e pão de leite com queijo	Glúten, Leite	1225/1174	293/280	8,9/8,8	4,6/4,6	38,4/35,5	11,4/11,4	15,9/15,7	1,2/1,2
6ª	Sopa	Sopa de feijão encarnado com couve e farinheira	Glúten, Soja, Sulfitos	1396	334	9,6	2,7	49,8	5,2	11	0,5
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Peito de peru assado simples, massa espiral e couve-flor	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa)	Glúten, Ovo, Leite	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Bolo Rei	Glúten, Ovo, Leite	288/1666	69/398	0,5/14,9	0,1/5,9	15,4/57,3	15,2/6,9	1,0/7,9	0/0,8
	Lanche	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0