



**Semana das Sopas**  
**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	Sopa de tomate com manjeriçã		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	iogurte líquido e baguete com queijo	Glúten, Leite	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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 simples e baguete com marmelada	Glúten, Leite	1223	392	4,3	2,1	52,4	24,8	10,8	1
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Sopa de grão com espinafres		1123	268	4,3	0,6	47	4,6	9,2	0,2
	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)		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
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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 simples e pão de leite com queijo	Glúten, Ovo, Leite	1174	280	8,8	4,6	35,5	11,4	15,7	1,2
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Sopa de feijão encarnado com couve		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	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)		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