

Semana de 20 a 24 de dezembro de 2021

Almoço

Adultos

		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	Sopa	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Alheira no forno com batata e grelos cozidos	Glúten	3731	892	42,6	9,8	101,7	7,6	22,8	2,8
	Dieta	Bifes de frango com arroz e grelos cozidos		2089	500	10,5	1,8	58,1	2,9	41,5	0,6
	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	iogurte e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

3ª	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Bacalhau com broa, batatinha e grelos cozidos	Peixe	2357	564	11,5	1,7	77,3	6,1	35,6	5,1
	Criança	Lombinhos de pescada no forno ao natural com batata e grelos cozidos									
	Vegetariana	Hambúrguer 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)/Pudim de caramelo	Leite, Sulfitos	288/1026	69/243	0,5/3	0,1/1,7	15,4/47,4	15,2/40,8	1/6,2	0/0,2
	Lanche	iogurte líquido e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

4ª	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Adulto/Criança	Feijoada à transmontana	Soja	2635	630	32,9	11	31,4	4,5	52,4	2,2/0,4
	Dieta	Frango cozido com batata e legumes		2438	583	8	1,6	61,5	7,3	64,7	0,8
	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	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

5ª	Sopa	Feijão verde									
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, esparguete e salada mista	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve-flôr		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	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 (1º ciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4

6ª	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										