

Semana de 20 a 24 de dezembro de 2021

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. 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	Bifinhos de frango com arroz de cenoura		1960	468	8,1	1,4	58	2,9	39,1	0,6
	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	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete com queijo	Glúten, Leite	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

3ª	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Salada de bacalhau com ovo cozido	Ovo, Peixe	2166	518	13,1	2,7	58,5	4,3	39,7	2,4
	Criança	Pescada no forno ao natural com batata e grelos cozidos	Peixe	2426	581	17,1	2,5	60,6	6,1	44,4	0,8
	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)/ 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	logurte líquido e baguete com tulicreme	Glúten, Leite	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 simples (perna de porco, feijão e lombardo)		2518	602	13,2	3,1	86,5	4,8	32,8	0,4
	Dieta	Frango cozido com batata e couve-de-bruxelas		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	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

5ª	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Sobremesa										
	Lanche										

6ª	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										