

Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022

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	Creme de ervilhas		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas	Glúten, Crustáceos, Peixe, Moluscos	2360	565	18,4	1,4	78,6	1,7	18,7	1,4
	Dieta	Perca assada ao natural com batata cozida e macedónia	Peixe	2627	628	21	5	62,4	7,8	45,6	0,8
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz branco	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2394	603	22	3,7	84,2	3,2	14,4	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte 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	Sopa	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Ganso estufado fatiado com esparguete	Glúten	2682	641	26,8	9,3	57	6,3	41,6	0,4
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve-flor	Glúten	1967	471	8,6	1,5	52,8	4,7	44,1	0,4
	Vegetariana	Salada de 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 com cevada e pão de mistura com tulicreme	Glúten, Leite	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1
4ª	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Filete de salmão no forno em azeite e alho com batata cozida	Peixe	2964	708	36,6	7,1	59,8	5,8	33,3	2,3
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida, grelos e cenoura cozida	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	Alho francês à brás	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	logurte líquido e pão de mistura com queijo	Glúten, Leite	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
5ª	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	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	Paella de legumes		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 chocolate e pão de mistura com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Hamburguer misto no forno com ovo mexido (leite) e massa espiral	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Sulfitos	1942	510	13,1	4,3	65,3	2,1	19,2	0,4
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com massa espiral, brócolos e cenoura cozida	Glúten	1980	473	8,8	1,6	52,8	4,8	44,2	0,4
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres com massa espiral	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2394	603	22	3,7	84,2	3,2	14,4	1,6
	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 pão de mistura 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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos