

**Semana de 23 a 27 de maio de 2021**
**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)
<b>2ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	<b>Lasanha de carne</b>	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Sulfitos	3035	725	32,3	11,5	64,2	8,4	43,2	0,8
	Dieta	Bife de frango estufado simples com arroz e macedónia cozida		1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	<b>Massa vegetariana (ovo mexido, cogumelos, cenoura, milho, brócolos e massa)</b>	Glúten, Ovo, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido e pão de mistura com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
<b>3ª</b>	Meio da Manhã	Creme de ervilhas		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Sopa	<b>Atum</b> com salada à camponesa	Peixe	3077	735	23,1	2,1	83,3	5	46,2	2,2
	Prato	<b>Solha</b> no forno ao natural com batata e couve-flor	Peixe	2108	504	6,4	1	62,4	7,8	47,7	0,8
	Dieta	<b>Hamburguer de couve-flor e esparguete</b>	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e pão de mistura com queijo</b>	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Frango estufado com <b>massa espiral tricolor</b>	Glúten	2456	587	12,4	2,4	51,3	3,6	66,1	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com <b>massa espiral tricolor e grelos</b>	Glúten	2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	<b>Cogumelos à Brás</b>	Ovo, Sulfitos	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	<b>iogurte sólido e pão de leite com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1141	273	165,9	28,3	626,4	123,3	13,1	1,9
<b>5ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Lombardo		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Carne de porco 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, arroz e couve-de-bruxelas		1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	Salada de lentilha		2382	569	5,8	0,8	98,1	6,8	28,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e pão de mistura com queijo</b>	Leite, Glúten	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4
<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	<b>Filetes de pescada</b> com arroz de tomate	Glúten, Ovo, Peixe	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	<b>Rissóis de tofu</b> com arroz feijão	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	699	2932	30,2	4	92,5	0,3	11,5	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido e pão de mistura com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

*Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos*

**A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos:** 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**