

Semana de 19 a 23 de setembro 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		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	3228	771	43,6	11,7	54	3,6	39,4	0,3
	Dieta	Bife de frango grelhado, esparguete e couve-flôr	Glúten	2052	490	10,1	1,7	58,4	3,0	39,7	0,4
	Vegetariana	Salada vegetariana (legumes salteados, ananás, esparguete e cogumelos)	Leite, Glúten, Sulfitos	2101	502	10,1	2,0	80,4	19,3	19,6	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 pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
3ª	Sopa	Couve lombardo e cenoura		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato	Bacalhau à brás e salada mista									
	Dieta	Filetes no forno ao natural, batata, grelos e cenoura cozida	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Salada de lentilhas									
	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 tulicreme	Leite, Glúten	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1
4ª	Sopa	Brócolos e cenoura		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Frango assado, arroz de ervilhas e salada	Glúten	3515	840	43,4	9,4	52,2	4,5	58,8	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz, lombardo e cenoura cozida	Glúten	3506	838	43,7	9,5	49,9	2,3	59,7	0,8
	Vegetariana	Arroz xau xau	Glúten, Soja	2615	622	21,9	3,2	70,1	3,6	35,0	0,1
	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 queijo	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
5ª	Sopa	Abóbora com feijão branco		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno e batata	Peixe, Glúten, Leite	2073	496	6,2	1,2	71,0	5,8	37,0	0,8
	Dieta	Pescada no forno ao natural com batata e brócolos	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Mousse de chocolate									
	Lanche	iogurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Sopa	Alho francês		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e massa espiral tricolor	Sulfitos	2147	516	17,5	4,4	56,6	1,7	30,8	0,6
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural, massa e couve-de-bruxelas cozidas		1798	430	5,1	0,9	56,5	1,6	37,8	0,3
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres e massa espiral tricolor	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2327	557	21,4	3,6	76,7	2,9	11,9	2,3
	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