

Semana de 26 a 30 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	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Tesourinhos com arroz e espargueto	Peixe	2357	564	11,5	1,7	77,3	6,1	35,6	5,1
	Dieta	Perca na chapa, batata, couve-flôr e cenoura cozida	Peixe	2520	602	17,9	4,5	63,1	8,5	45,5	0,8
	Vegetariano	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 chocolate e pão de leite com queijo	Glúten, Leite	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
3ª	Sopa	Couve lombarda		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato/Adulto	Ganso estufado à Primavera com espargueto	Glúten	2682	641	26,8	9,3	57	6,3	41,6	0,4
	Dieta	Bifinhos de frango estufados simples, espargueto e grelos salteados	Glúten	2223	532	13,7	2,2	59,7	4,2	40,9	0,7
	Vegetariana	Cogumelos à brás	Ovo, Sulfitos	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	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(1ºciclo) e baguete com marmelada	Glúten, Leite	1274/1223	305/392	4,3/4,3	2,1/2,1	55,2/52,4	24,8/24,8	11,1/10,8	1,0/1,0
4ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Atum com salada à camponesa	Peixe	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Pescada cozida, batata e grelos cozidos	Peixe	2050	491	7,1	1,0	60,6	6,1	44,4	0,6
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, milho, cogumelos e massa)	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e baguete com fiambre	Glúten, Leite	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
5ª	Sopa	Crema de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Frango estufado com massa espiral e salada	Leite, Sulfitos	2246	564	15,3	2,4	58	3,0	40,1	0,6
	Dieta	Bife de frango grelhado com limão, massa e brócolos cozidos		2246	564	15,3	2,4	58,0	3,0	40,1	0,6
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14,3	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	Leite com chocolate e baguete com queijo	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3	42,0	14,4	15	2
6ª	Sopa	Canja	Glúten	472	102	4,3	1,0	8,3	1,4	7,4	0,1
	Prato	Febras Douradas no forno com arroz de cenoura		2130	510	17,3	4,3	56,5	1,6	30,2	0,5
	Dieta	Peito de peru estufado simples com arroz e couve-de-bruxelas cozidas		199	478	8,8	1,5	58,5	3,1	39,5	0,3
	Vegetariana	Rissóis de tofu e arroz	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	3427	818	30,6	4,0	113,6	0,3	19,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e baguete com fiambre	Glúten, Leite	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4