

Semana de 03 a 07 de outubro 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	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz à primavera	Glúten, Ovo, Peixe, Leite, Sulfitos	2807	761	26,0	4,0	86,8	1,0	20	2,2
	Dieta	Red-fish assado ao natural com batata e macedónia	Peixe	2685	687	19	4,5	67,6	6,1	48	1,1
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos		2056	492	7,6	1,1	86,9	5,1	17,4	0,4
	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 queijo	Glúten, Ovo, Leite	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

3ª	Sopa	Sopa de tomate		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e massa espiral	Glúten, Sulfitos	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral e couve-flôr	Glúten	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa espiral)	Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	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	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

4ª	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

5ª	Sopa	Lombardo com feijão		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno com batata cozida	Glúten, Peixe	2386	571	17,4	3,0	61,2	5,0	40,4	2,3
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor com arroz	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2175	523	19,2	4,2	70,6	1,7	13,9	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelado	-Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1,5,4	0/0,2
	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

6ª	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Frango assado com arroz e salada		2383	570	11,3	2,3	49,5	1,9	66,1	0,1
	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	Empadão de legumes	Leite	481	2025	1,4	0,5	80,2	9,9	35,8	0,5
	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 doce	Glúten, Leite	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0