

Semana de 03 a 07 de outubro de 2022

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)
2ª	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	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	Leite simples e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Ovo	1174	280	8,8	4,6	35,5	11,4	15,7	1,2

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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
	Vegetariano	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	logurte sólido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja	1141	273	8,5	3,3	35,0	7,4	13,1	1,9

4ª	Meio da Manhã	FERIADO									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariano										
	Sobremesa										
	Lanche										

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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
	Vegetariano	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 simples e baguete com queijo	Leite, Glúten	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

6ª	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	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
	Vegetariano	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 fiambre	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9