

Semana de 28 de novembro a 02 de dezembro 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	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	<b>Esparguete à Bolonhesa</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	3228	771	43,6	11,7	54,0	3,6	39,4	0,3
	Dieta	Bife de frango grelhado com <b>esparguete</b> e brócolos cozidos	Glúten	1981	474	8,5	1,5	52,8	4,7	45,1	0,3
	Vegetariano	Salada de grão com <b>ovo</b> cozido	Ovo	2479	636	14,8	2,6	95,3	8,5	28,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido e bola de mistura com fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

3ª	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	<b>Lombinhos de pescada com crosta de broa</b> no forno com batata cozida em <b>molho manteiga</b>	Glúten, Peixe, Leite	2073	496	6,2	1,2	71	5,8	37	0,8
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida com batata e grelos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariano	Arroz de legumes		2020	448	7,7	1,4	80,3	2,1	12	0,78
	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 leite com queijo</b>	Glúten, Ovo, Leite	1174	280	8,8	4,6	35,5	11,4	15,7	1,2

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	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</b> e couve-de-bruxelas	Glúten	2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	<b>Hamburguer de couve-flor</b> 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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte sólido e bola de mistura com fiambre</b>	Glúten, Leite, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

5ª	Meio da Manhã	<b>Feriado</b>									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	<b>Empadão de atum</b>	Peixe	2256	539	19,0	1,6	56,2	1,4	34,2	1,4
	Dieta	<b>Red fish</b> assado ao natural com batata e feijão verde	Peixe	2685	687	19	4,5	67,6	6,1	48	1,1
	Vegetariana	<b>Alho francês à Brás</b>	Ovo, Leite	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	<b>iogurte líquido e bola de mistura com fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9