

Semana de 05 a 09 de dezembro 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	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz e espargado	Glúten, Peixe, Leite, Sulfitos	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	Perca no forno simples com batata e espargado	Glúten, Peixe, Leite, Sulfitos	2515	601	16,7	3,9	66,1	4,8	44,4	1,1
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa com arroz primavera	Glúten, Soja	2093	530	15,6	1,8	83,1	3,2	11,5	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Sopa	Brócolos com grão		1170	280	4,6	0,6	47,7	5,2	10,7	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, esparguete e salada mista	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado, esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, salsicha de soja, milho, cogumelos e esparguete)	Glúten, Soja, 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 cevada/Leite simples (1º ciclo) e bola de mistura com manteiga ou 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

4ª	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Atum com salada à camponesa	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Red-fish assado ao natural com batata e feijão verde	Peixe	2685	687	19	4,5	67,6	6,1	48	1,1
	Vegetariana	Salada de feijão frade		2088	542	6,4	1,1	97,2	8,6	21,7	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 bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

5ª	Sopa	<b>FERIADO</b>									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

6ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve-flôr		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Cogumelos à Brás	Ovo, Leite, 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	iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou 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