

Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023

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	Creme de cenoura com feijão branco		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	Bifes de frango com arroz e salada mista		2089	500	10,5	1,8	58,1	2,9	41,5	0,6
	Dieta	Bifes de frango com arroz e grelos cozidos		2089	500	10,5	1,8	58,1	2,9	41,5	0,6
	Vegetariana	Empadão de legumes		1551	371	4,2	0,7	68,5	6,2	13,1	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

3ª	Meio da Manhã	Carnaval									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Alho francês		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Arroz de tamboril	Peixe	1918	458	6,8	0,9	56,7	1,7	41	0,61
	Dieta	Abroëta estufada ao natural com batata e brócolos	Peixe	2321	555	15,6	2,3	59,0	4,7	43,9	0,6
	Vegetariana	Caril de legumes com grão e arroz		2068	494	9	1,2	85,4	5,5	15,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Iogurte sólido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Lombardo e cenoura		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Frango assado com massa espiral e salada	Glúten	2709	651	17,6	3,1	54	6,2	67,1	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural com massa espiral e couve-de-bruxelas	Glúten	2579	646	12,6	2,4	54,9	6,5	69,7	0,8
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor e queijo com massa espiral e salada	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2178	519	15,9	2	84,1	1,6	7,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1174	280	8,8	4,6	38,4/35,5	11,4/11,4	15,9/15,7	1,2/1,2

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Sopa de abóbora		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Pastéis de Bacalhau com arroz de ervilhas e salada	Ovo, Peixe, Leite, Sulfitos	2447	589	25,7	3,8	73,0	1,4	13,5	2,2
	Dieta	Bacalhau fresco assado ao natural com batata e grelos cozidos	Peixe	2370	566	16,1	2,4	59,5	5,0	44,1	0,7
	Vegetariana	Alho francês à Brás	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	Iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.