

Semana de 27 de novembro a 01 de dezembro de 2023

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	3228	771	43,6	11,7	54,0	3,6	39,4	0,3
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e brócolos cozidos	Glúten	1981	474	8,5	1,5	52,8	4,7	45,1	0,3
	Vegetariano	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14,3	0,3
	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 (1ºciclo) e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9
3ª	Sopa	Brócolos com cenoura		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 em molho manteiga	Glúten, Peixe, Leite	2073	496	6,2	1,2	71	5,8	37	0,8
	Dieta	Pescada 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)/Pudim de caramelo	Leite, Sulfitos	288/1026	69/243	0,5/3	0,1/1,7	15,4/47,4	15,2/40,8	1/6,2	0/0,2
	Lanche	iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Ovo, Leite	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
4ª	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Frango estufado com massa espiral tricolor e ervilhas	Glúten	2445	584	9,6	2	54,0	3,6	69,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com massa espiral tricolor e couve-de-bruxelas	Glúten	2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor com massa espiral tricolor	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	Leite com chocolate/leite simples(1ºciclo) e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Leite	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0
5ª	Sopa	Creme de ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Empadão de atum	Peixe	2256	539	19,0	1,6	56,2	1,4	34,2	1,4
	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	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 doce	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	<b>FERIADO</b>									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém 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-Tremçoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.