

Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023

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	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	<b>Lasanha de legumes</b>	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	<b>logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou 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 no forno com batata cozida em 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 bola de mistura com manteiga ou queijo</b>	Glúten, 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> e ervilhas	Glúten	2445	584	9,6	2	54,0	3,6	69,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com <b>massa espiral tricolor</b> e couve-de-bruxelas	Glúten	2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	<b>Hamburger 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>logurte sólido e bola de mistura com manteiga ou fiambre</b>	Glúten, Leite, Soja	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	Couve lombardo		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>logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

6ª	Meio da Manhã	<h1>Feriado</h1>									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										