

Semana de 04 a 08 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 | 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 | 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-flor | | 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 |
| 6ª | Sopa | FERIADO | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Dieta | | | | | | | | | | |
| | Vegetariana | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | | |