

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

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	Sopa de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	5	0,1
	Adulto	Chilli com arroz branco e salada	Glúten, Soja, Sulfitos	3487	833	34,2	10,2	84,3	4,3	45,6	0,62
	Dieta	Bifes de frango grelhados arroz e grelos cozidos		2366	566	15,1	3,9	63,6	1,5	41,5	0,9
	Vegetariana	Alho francês à Brás e salada	Ovo	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	Leite com chocolate/Leite simples e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1318/1273	314/304	10,7/7,2	5,9/3,8	41,9/41,9	14,3/4,3	11,4/16,6	1,2/1,4
3ª	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Bacalhau com natas e salada mista	Glúten, Peixe, Leite	2142	518	37,7	5	19,2	2,9	25,6	2,4
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	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 marmelada	Glúten, Leite	1357/1274	324/305	12,5/4,3	6,7/2,1	41,3/55,2	10,9/24,8	11/11,1	1,4/1,0
4ª	Sopa										
	Prato										
	Dieta	FERIADO									
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										
5ª	Sopa	Creme de legumes		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ervas aromáticas, esparguete e salada mista		2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Frango assado simples, esparguete e couve-de-bruxelas		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz e salada		2068	494	9,0	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	Leite com chocolate/Leite simples e bola mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Soja, Leite	1318/1273	314/304	10,7/7,2	5,9/3,8	41,9/41,9	14,3/14,3	11,4/16,6	1,2/1,4
6ª	Sopa	Sopa de feijão com lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	0,1	10,0	0,1
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate e salada	Glúten, Ovo, Peixe	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve-flôr	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Arroz vegetariano (arroz, salsichas de soja, cenoura, ervilhas e milho)	Glúten, Ovo, Soja, Aipo	1730	448	7,7	0,8	80,3	2,1	12,0	0,2
	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	1496/1440	357/344	11,9/8,8	6,3/3,4	51,7/51,8	24,1/24,2	10,2/13,8	1,2/1,9

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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.