

Semana de 27 a 31 de maio de 2024

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	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	Espinafres		1123	268	4,3	0,6	47	4,6	9	0,2
	Prato	Calamares com arroz de ervilhas	Moluscos, Glúten, Ovo	2759	659	27,6	1,7	87,7	0,8	13,1	0,1
	Dieta	Solha no forno assado ao natural com batata e brócolos cozidos	Peixe	2469	590	18,5	2,8	58,5	4,3	45,7	0,9
	Vegetariana	Paella de legumes		1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	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, Ovo, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Sopa	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Frango estufado com arroz e salada mista		2456	587	12,4	2,4	51,3	3,6	66,1	0,7
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e feijão-verde cozido	Glúten	1924	460	8,4	1,5	49,9	2,3	44,5	0,4
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,77
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelado	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1,0/5,4	0/0,2
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1312	314	9,0	4,6	41,3	10,9	16,2	1,4

4ª	Sopa	Feijão verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, arroz e salada mista		2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Bife de peru grelhado, arroz e couve-flor cozida		2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	0,5
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	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 marmelada	Glúten, Leite	1413	338	3,7	1,7	65,6	38	10,2	1

5ª	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

6ª	Sopa	Lentilhas		1079	258	3,2	0,5	46,0	4,1	9,9	0,1
	Prato	Salada de frango (frango, massa espiral tricolor, milho, ananás e cenoura ralada)	Glúten	2682	641	26,8	9,3	57	6,3	41,6	0,4
	Dieta	Frango assado ao natural, massa espiral tricolor e couve de bruxelas	Glúten	2223	532	13,7	2,2	59,7	4,2	40,9	0,7
	Vegetariana	Salada de grão com ovo cozido	Ovo	2420	578	12,2	2,6	87,5	7,2	27,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Bolo de iogurte		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 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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 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.