

Semana de 07 a 11 de janeiro de 2019

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
	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada mista	Peixe	2509	600	24,1	2,3	58,9	4,0	35,2	1,5
	Dieta	Pescada no forno simples, batata e grelos cozidos	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz	Glúten	2154	514	15,9	2,0	82,7	0,3	7,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Couve portuguesa com cenoura		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Frango estufado, massa espiral e salada mista	Glúten	2840	679	19,8	3,5	56,2	8,0	67,9	0,9
	Dieta	Frango cozido, massa espiral e grelos cozidos	Glúten	2627	629	16,5	3,0	52	4,1	66,5	0,8
	Vegetariana	Tortilha de legumes	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27	0,7
	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	Iogurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4

		INGLATERRA									
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Pea and ham soup (sopa de ervilhas)		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Fish and chips (filete de peixe com batata frita palito)	Peixe, Glúten	2844	680	25,0	3,4	72,5	3,9	39,0	0,7
	Dieta	Filete de perca no forno ao natural com batata e grelos	Peixe	2248	538	15,5	3,8	60,6	6,1	37,2	2,3
	Vegetariana	Hambúrguer de espinafres e arroz	Glúten, Leite, Ovo, Alpo	2302	551	21,4	3,6	75,4	1,7	11,7	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Ice cream	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1/5,4	0/0,2
	Lanche	Leite simples e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1174	280	8,8	4,6	35,5	11,4	15,7	1,2

		FRANÇA									
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Soup à l'oignon (sopa de cebola)		809	193	3,1	0,4	35,6	3,1	4,7	0,1
	Prato	Cassoulet (feijão branco, frango, perna de porco e chouriço)		1715	410	19,8	6,1	23,5	2,7	34,0	2,1
	Dieta	Bifes de frango grelhados, arroz e feijão verde		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de feijão	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	3427	818	30,6	4,0	113,6	0,3	19,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Eclair	Glúten, Ovo, Leite	288/1515	69/362	0,5/25,9	0,1/5,6	15,4/22,8	15,2/0,4	0,1	0/1,4
	Lanche	Iogurte sólido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1152	275	8	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4

		ESPANHA									
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Salmorejo (gaspacho, ovo picado, presunto e croutons)	Glúten, Ovo	752	180	9,3	2,2	12,3	1,8	11,4	1,7
	Prato	Tortilla de patata	Ovo	2127	508	18,0	3,9	60,3	6,0	24,6	0,7
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural, massa espiral e couve-flôr	Glúten	891	456	7,1	1,4	56,7	2,5	41,2	0,4
	Vegetariana	Soja estufada e massa espiral tricolor	Soja	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Crema Catalana (Leite creme)	Leite	288/1014	69/242	0,5/10,2	0,1/3,5	15,4/29,3	15,2/27,8	1/8,9	0/0,2
	Lanche	Iogurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0