

Semana de 02 a 4 de janeiro de 2019

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	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										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

3ª	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

4ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate	Peixe, Ovo, Leite, Sulfitos	2447	589	25,7	3,8	73	1,4	13,5	2,2
	Dieta	Filete de perca no forno ao natural com batata e brócolos	Peixe	2202	526	15,5	3,8	58,5	4,3	36,4	2,3
	Vegetariana	Massa vegetariana (legumes salteados, queijo, ananás, esparguete, cogumelos)	Glúten, Sulfitos, Leite	2101	502	10,1	2	80,4	19,3	19,6	0,4
	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 baguete com queijo	Leite, Glúten	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

5ª	Sopa	Alho francês		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Hamburguer com ovo mexido, arroz de cenoura e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	3102	742	36,1	8,9	60,6	4,5	34,4	1,1
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural, arroz e grelos cozidos		1798	430	5,1	0,9	56,5	1,6	37,8	0,3
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor e queijo com arroz de cenoura	Glúten, Leite, Ovo, Sésamo	2199	529	19,2	4,2	71,9	2,9	14,1	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	iogurte líquido e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

6ª	Sopa	Iuliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata	Peixe, Leite	1951	466	7,9	1,4	61,3	7,2	35,8	0,7
	Dieta	Pescada no forno ao natural com batata e macedónia	Peixe	2039	487	8,9	1,3	62,7	6,0	40,1	2,2
	Vegetariana	Salada de grão com ovo cozido	Ovo	1898	497	12,5	2,4	73,1	7,8	21,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Mousse de chocolate	Leite	288/1340	69/319	0,5/7,3	0,1/6,2	15,4/57,6	15,2/45,9	1,9/2	0/0,4
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	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