

Semana de 14 a 18 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	Sopa	Sopa de feijão branco com couve lombarda		1083	259	3,4	0,4	47,2	4,1	9,0	0,1
	Prato	Rolo de carne, arroz de cenoura e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	2334	558	21,8	6,4	60,6	4,5	28,2	0,4
	Dieta	Bife de frango estufado simples, arroz de cenoura e feijão verde cozido		2200	526	13,2	2,1	59,9	4,3	40,1	0,6
	Vegetariana	Stroganoff de seitan e arroz	Glúten, Soja, Sulfitos, Leite	2081	497	12,1	3,7	59,8	2,0	35,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
3ª	Sopa	Creme de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	Filete de bacalhau em azeite e alho com batata	Peixe	1920	459	8,6	1,3	57,6	3,6	36,0	2,2
	Dieta	Perca assada ao natural, batata, brócolos e cenoura cozida	Peixe	2421	579	17,1	2,4	60,7	6,4	43,9	0,8
	Vegetariana	Paella vegetariana		1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	0,2
	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 cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1
4ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Frango assado, massa espiral e salada	Glúten	3515	840	43,4	9,4	52,2	4,5	58,8	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural, massa espiral e couve-flor cozida	Glúten	3506	838	43,7	9,5	49,9	2,3	59,7	0,8
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14,3	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 e baguete com queijo	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
5ª	Sopa	Couve portuguesa com feijão encarnado		1083	259	3,4	0,4	47,2	4,1	9,0	0,1
	Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão	Glúten, Ovo, Peixe	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44	0,7
	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	Salada de lentilhas	Ovo, Sulfitos	1647	394	12,3	2,4	40,5	3,2	29,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim de caramelo	Leite	288/737	69/174	0,5/2,6	0,1/1,4	15,4/33,2	15,2/28	1/4,7	0/0,3
	Lanche	logurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e esparguete	Glúten, Sulfitos	2147	516	17,5	4,4	56,6	1,7	30,8	0,6
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural, esparguete e couve-de-bruxelas cozidas	Glúten	1798	430	5,1	0,9	56,5	1,6	37,8	0,3
	Vegetariana	Pataniscas de alho francês e arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Leite	2289	574	17,2	2,8	82,6	5,4	13,3	0,5
	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