

Semana de 21 a 25 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	Couve lombarda		854	211	3,2	0,4	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Tesourinhos (forno) com arroz e <b>esparregado</b>	Peixe, Glúten, Leite, Sulfitos	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata e <b>esparregado</b>	Peixe, Leite, Sulfitos	2685	687	19,0	4,5	67,6	6,1	48	1,1
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1,0	64,0	5,0	9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com chocolate e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
3ª	Sopa	Brócolos e cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás e <b>massa espiral</b>	Glúten	2075	496	11,5	3,1	54,5	6,9	42,0	0,3
	Dieta	Peito de peru estufado simples com <b>massa espiral e couve flôr</b>	Glúten	891	456	7,1	1,4	56,7	2,5	41,2	0,4
	Vegetariana	<b>Massa vegetariana</b> (legumes salteados, <b>ovo mexido, massa espiral tricolor e cogumelos</b> )	Ovo, Glúten, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / <b>Mousse de chocolate</b>	Leite	288/1340	69/319	0,5/7,3	0,1/6,2	15,4/57,6	15,2/45,9	1,0/2	0/0,4
	Lanche	<b>iogurte líquido e pão de leite com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
4ª	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	<b>Arroz de aves guarnecido</b> e salada mista	Soja, Leite, Sulfitos	3262	785	28,8	7,8	57,8	2,9	70,6	2,7
	Dieta	Frango cozido simples, arroz e grelos cozidos		2558	612	13,6	2,5	58,1	2,9	62,7	0,7
	Vegetariana	Caril de legumes e grão com arroz		2068	494	9	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	<b>Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete com marmelada</b>	Leite, Glúten	1274/1223	305/392	4,3/4,3	2,1/2,1	55,2/52,4	24,8/24,8	11,1/10,8	1,0/1,0
5ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	<b>Filetes de salmão</b> (forno) em azeite e alho e <b>puré de batata</b>	Peixe, Leite	2964	708	36,6	7,1	59,8	5,8	36,6	2,3
	Dieta	<b>Filete de salmão</b> no forno ao natural, batata e macedónia	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Empadão de <b>soja</b> com legumes	Soja	2025	481	1,4	0,5	80,2	9,9	35,8	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
6ª	Sopa	Couve com feijão		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,1
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada com <b>esparguete</b> e salada	Glúten	2528	604	26,6	9,3	51,3	3,6	38,7	0,4
	Dieta	Bifes de frango na chapa com <b>esparguete</b> e brócolos	Glúten	1924	460	8,4	1,5	49,9	2,3	44,5	0,4
	Vegetariana	<b>Lasanha</b> 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	<b>Leite com chocolate e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0