

Semana de 21 a 25 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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Couve lombarda		854	211	3,2	0,4	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Tesourinhos (forno) com arroz e esparregado	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 esparregado	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	Leite simples e baguete com queijo	Leite, Glúten	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	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 massa espiral	Glúten	2075	496	11,5	3,1	54,5	6,9	42,0	0,3
	Dieta	Peito de peru estufado simples com massa espiral e couve-flor	Glúten	891	456	7,1	1,4	56,7	2,5	41,2	0,4
	Vegetariana	Massa vegetariana (legumes salteados, ovo mexido, massa espiral tricolor e cogumelos)	Ovo, Glúten, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte 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
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Arroz de aves guarnecido 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	Leite simples e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1223	392	4,3	2,1	52,4	24,8	10,8	1
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Filetes de salmão (forno) em azeite e alho e puré de batata	Peixe, Leite	2964	708	36,6	7,1	59,8	5,8	36,6	2,3
	Dieta	Filete de salmão 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 soja 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	iogurte sólido e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1223	392	4,3	2,1	52,4	24,8	10,8	1,0
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	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 esparguete e salada	Glúten	2528	604	26,6	9,3	51,3	3,6	38,7	0,4
	Dieta	Bifes de frango na chapa com esparguete e brócolos	Glúten	1924	460	8,4	1,5	49,9	2,3	44,5	0,4
	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	iogurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4