

Semana de 04 a 08 de fevereiro 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)
	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Croquetes com arroz e espargado	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	3514	841	40,9	9,8	91,4	2,1	23,6	2,6
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com esparguete e couve de bruxelas	Glúten	2030	485	9,5	1,7	53,8	5,3	44,7	0,4
	Vegetariana	Couscous com legumes	Glúten	1648	391	5,7	0,9	67,3	5,7	16,0	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelado	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 com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9
3ª	Sopa	Couve portuguesa com cenoura		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	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 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	Tortilha de legumes	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
4ª	Sopa	Sopa de ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	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 couve flôr	Glúten	2627	629	16,5	3,0	52	4,1	66,5	0,8
	Vegetariana	Hambúrguer de espinafres e massa espiral	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2183	523	19,3	3,4	69,2	2,9	15,5	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	2,4	1,3	48,0	23,8	11,1	0,8
5ª	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	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 feijão verde	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e baguete com doce	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Sopa	Alho francês		841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	Cassoulet (feijão branco, peito de frango, perna de porco e chouriço)	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	2256	540	21,2	6,5	23,5	2,7	62,9	2,2
	Dieta	Bifes de frango grelhados, arroz e macedónia		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Soja estufada e massa espiral tricolor	Soja, Glúten	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	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