

Semana de 11 a 15 de março de 2019  
- Semana Inaciana -

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, esparguete e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	2345	560	21,9	6,4	61,3	5,1	27,9	0,4
	Dieta	Bife de frango estufado simples, esparguete e feijão verde cozido	Glúten	1880	449	6,3	1,2	53,2	5,0	43,5	0,4
	Vegetariana	Strogonoff de seitan e esparguete	Glúten, Soja, Sulfitos, Leite	2093	500	12,2	3,7	60,5	2,7	35,7	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	Filetes de pescada fritos 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 couve-flor cozida	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	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	Hamburguer no pão com batata palha	Glúten, Soja, Sulfitos	3404	813	48,0	18,6	64,6	1,8	21,5	2,0
	Dieta	Hamburguer na chapa com massa e brócolos	Glúten, Soja, Sulfitos	1874	448	13	4,4	51,6	2,9	22,1	0,2
	Vegetariana	Salada de feijão frade com ovo cozido	Ovo	2420	578	12,2	2,6	87,5	7,2	27,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelado	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/0,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1/5,4	0/0,2
	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	Grão e espinafres		1083	259	3,4	0,4	47,2	4,1	9,0	0,1
	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	Empadão de legumes		1974	469	3,9	0,6	75,6	4,4	31,6	0,3
	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 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	Pizza de atum com ananás	Glúten, Peixe, Ovo, Leite	1962	468	19,0	10,6	46,0	5,2	32,0	2,0
	Dieta	Badejo cozido com batata e couve de bruxelas	Peixe	2305	551	12,4	1,9	61,6	6,7	46,6	0,6
	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) / 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	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