

**Semana de 11 a 15 de março 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	0
	Sopa	Sopa de feijão branco com couve lombarda		1083	259	3,4	0,4	47,2	4,1	9,0	0,1
	Prato	<b>Rolo de carne, esparguete e salada mista</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	2345	560	21,9	6,4	61,3	5,1	27,9	0,4
	Dieta	Bife de frango estufado simples, <b>esparguete</b> e feijão verde cozido	Glúten	1880	449	6,3	1,2	53,2	5,0	43,5	0,4
	Vegetariana	<b>Strogonoff de seitan e esparguete</b>	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	<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
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	<b>Filetes de pescada fritos com arroz de feijão</b>	Glúten, Ovo, Peixe	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44	0,7
	Dieta	<b>Pescada no forno simples, batata e couve-flor cozida</b>	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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	<b>Hamburguer no pão com batata palha</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	3404	813	48,0	18,6	64,6	1,8	21,5	2,0
	Dieta	<b>Hamburguer na chapa com massa e brócolos</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	1874	448	13	4,4	51,6	2,9	22,1	0,2
	Vegetariana	Salada de feijão frade com <b>ovo</b> cozido	Ovo	2420	578	12,2	2,6	87,5	7,2	27,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / <b>Gelado</b>	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	<b>iogurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Grão e espinafres		1083	259	3,4	0,4	47,2	4,1	9,0	0,1
	Prato	<b>Arroz de aves guarnecido e salada mista</b>	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	<b>Leite simples e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	<b>Pizza de atum com ananás</b>	Glúten, Peixe, Ovo, Leite	1962	468	19,0	10,6	46,0	5,2	32,0	2,0
	Dieta	<b>Badejo cozido com batata e couve de bruxelas</b>	Peixe	2305	551	12,4	1,9	61,6	6,7	46,6	0,6
	Vegetariana	<b>Massa vegetariana (legumes salteados, 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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte sólido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0