

Semana de 01 a 05 de abril 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)	Saf (g)
2ª	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	<b>Rolo de carne com esparguete</b> e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	2345	560	21,9	6,4	61,3	5,1	27,9	0,4
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados com <b>esparguete</b> e couve de bruxelas	Glúten	2030	485	9,5	1,7	53,8	5,3	44,7	0,4
	Vegetariana	<b>Couscous</b> com legumes	Glúten	1648	391	5,7	0,9	67,3	5,7	16,0	0,7
	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 (1ºciclo)</b> e <b>baguete com fiambre</b>	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	<b>Arroz de aves guarnecido</b> e salada mista	Soja	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	<b>Almondogas de vegetais</b> com arroz	Glúten	2302	551	21,4	3,6	75,4	1,7	11,7	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	Lanche	<b>iogurte líquido e baguete com queijo</b>	Glúten, Leite	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	<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 com batata e grelos	Peixe	2248	538	15,5	3,8	60,6	6,1	37,2	2,3
	Vegetariana	<b>Soja</b> estufada e <b>massa espiral tricolor</b>	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	<b>Leite com chocolate e pão de leite com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1175	280	7,5	3,0	39	14,9	14,7	1,8

5ª	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Cassoulet (feijão branco, peito de frango, perna de porco e <b>chouriço</b> )	Soja	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	<b>Tortilha de legumes</b>	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	<b>iogurte líquido e baguete com doce</b>	Leite, Glúten	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1

6ª	Sopa	Alho francês		841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	<b>Tesourinhos</b> com arroz de cenoura e salada	Glúten, Peixe	1434	591	18,7	3,5	82	4,2	20,7	0,3
	Dieta	<b>Pescada</b> no forno simples, batata e feijão verde	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	Vegetariana	<b>Rissóis de tofu</b> com arroz	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	3427	818	30,6	4,0	113,6	0,3	19,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / <b>Gelado</b>	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	<b>Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo)</b> e <b>baguete com queijo</b>	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