

Semana de 08 a 12 de abril 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)
2ª	Sopa	Sopa de feijão branco com couve lombarda		1083	259	3,4	0,4	47,2	4,1	9,0	0,1
	Prato	Alheira com batata frita e grelos (Adultos) / Hamburguer com arroz de cenoura		3731	892	42,6	9,8	101,7	7,6	22,8	2,8
	Dieta	Hamburguer na chapa com arroz e feijão verde	Glúten, Soja, Sulfitos	1819	434	9,2	3,7	58,4	1,7	29,2	0,2
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa e arroz de tomate	Glúten, Soja	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	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
3ª	Sopa	Creme de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	Cozido à portuguesa	Glúten, Soja, Sulfitos	2908	695	41,7	12,7	51,4	3,3	27,2	2
	Dieta	Frango assado ao natural, esparguete e couve-flor	Glúten	2627	629	16,5	3,0	52	4,1	66,5	0,8
	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	Bacalhau à Gomes de Sá	Peixe, Ovo	2166	518	13,1	2,7	58,5	4,3	39,7	2,4
	Dieta	Filetes de bacalhau no forno ao natural com batata cozida e grelos	Peixe	1874	448	6,1	0,9	58,5	4,3	38,0	2,3
	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	Feijoada à transmontana	Glúten, Soja, Sulfitos	2635	630	32,9	11,0	31,4	4,5	52,4	2,2
	Dieta	Bifes de frango na chapa com massa espiral tricolor e brócolos	Glúten	1924	460	8,4	1,5	49,9	2,3	44,5	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 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 com massinhas		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Pescada à Zé do Pipo	Peixe, Leite, Ovo	2651	633	22,8	3,6	60,3	6,1	45,1	0,9
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata e couve de bruxelas	Peixe	2356	563	16,9	2,4	58,6	4,3	42,4	0,7
	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)		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