

Semana de 13 a 17 de maio 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
	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	3228	771	43,6	11,7	54,0	3,6	39,4	0,3
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e grelos cozidos	Glúten	1981	474	8,5	1,5	52,8	4,7	45,1	0,3
	Vegetariano	Salada de lentilhas	Ovo	1647	394	12,3	2,4	40,5	3,2	29,3	0,4
	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, Ovo	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de ervilhas	Peixe, Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	2807	761	26,0	4,0	86,8	1,0	20	2,2
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata e feijão verde	Peixe	2685	687	19	4,5	67,6	6,1	48	1,1
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz	Glúten	2178	519	15,9	2	84,1	1,6	7,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/52	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	Leite simples e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Caldo verde		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e massa espiral	Sulfitos, Glúten	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral e couve-flôr	Glúten	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariano	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido milho, cogumelos e massa espiral)	Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte sólido e baguete com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1141	273	8,5	3,3	35,0	7,4	13,1	1,9
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Lombardo com feijão		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata	Peixe, Leite	1795	429	3,3	0,8	60,7	6,5	37,4	0,8
	Dieta	Pescada no forno ao natural com batata e brócolos	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	Vegetariano	Salada de grão com ovo cozido	Ovo	2479	636	14,8	2,6	95,3	8,5	28,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e baguete com queijo	Leite, Glúten	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve de bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariano	Empadão de legumes		2025	481	1,4	0,5	80,2	9,9	35,8	0,5
	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, Ovo	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos