

**Semana de 20 a 24 de maio de 2019**
**Almoço**

		<b>EMENTA</b>	<b>Alergênicos (*)</b>	<b>VE (Kj)</b>	<b>VE (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Dos quais Ac. gordos saturados (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Dos quais Açúcares (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
<b>2ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	<b>Hamburguer</b> no forno com <b>ovo mexido</b> e arroz primavera	Soja, Glúten, Sulfitos, Ovo	1942	510	13,1	4,3	65,3	2,1	19,2	0,4
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com arroz, brócolos e cenoura cozida		2362	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariana	<b>Hamburguer de espinafres</b> com arroz primavera	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	1954	467	6,7	1,0	81,6	3,3	17,9	0,3
	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, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

<b>3ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Creme de abóbora		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	<b>Atum</b> com salada russa	Peixe	2588	662	21,6	1,9	73,1	7,8	42,2	1,6
	Dieta	<b>Perca</b> assada ao natural com batata cozida e macedónia	Peixe	2381	569	16,8	2,4	60,1	3,6	45,2	0,7
	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) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1

<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos com batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve-flôr		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	<b>Lasanha de legumes</b>	Glúten, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	0,3
	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, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

<b>5ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	<b>Filetes de pescada</b> com arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariana	Paella de legumes		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	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4

<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Frango de caril com <b>massa espiral</b>		2350	562	10,9	2,2	50,5	2,9	64,1	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com <b>massa</b> e couve-de-bruxelas	Glúten	932	466	7,6	1,6	57,0	2,6	42,1	0,4
	Vegetariana	<b>Alho francês à brás</b>	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	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 fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0