

Semana de 03 a 07 de junho 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	Creme de cenoura		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Croquetes com arroz e esparregado	Glúten, Soja, Leite, Ovo, Sulfitos	3514	841	40,9	9,8	91,4	2,1	23,6	2,6
	Dieta	Bifes de frango com arroz e esparregado	Leite	2366	566	15,1	3,9	63,6	1,5	41,5	0,9
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1,0	64,0	5,0	9,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

3ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Atum com macarronete e cenoura ralada	Peixe, Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Perca no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa com macarronete	Glúten, Soja	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

4ª	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Cassoulet (feijão branco, peito de frango, perna de porco e chouriço)	Soja	2256	540	21,2	6,5	23,5	2,7	62,9	2,2
	Dieta	Bifes de peru grelhados com arroz e couve portuguesa		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Feijoada de Legumes		2011	481	7,2	1,0	86,5	4,8	16,0	0,4
	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

5ª	Sopa	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Filete de salmão no forno em azeite e alho com puré de batata	Peixe, Leite	1804	431	7,0	1,1	56,7	1,7	33,7	2,2
	Dieta	Filetes de salmão forno ao natural com batata e feijão verde cozido	Peixe	1744	417	5,9	0,9	56,0	1,1	33,3	0,6
	Vegetariana	Salada de lentilha	Ovo	1647	394	12,3	2,4	40,5	3,2	29,3	0,4
	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	logurte líquido e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1

6ª	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete	Glúten	3262	779	38,3	8,7	49,5	1,9	57,8	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural, esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	2440	583	11,5	2,3	51,5	1,5	69,6	0,7
	Vegetariana	Cogumelos à brás	Ovo	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	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