

**Semana de 24 a 28 de junho 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	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	<b>Petinga frita</b> com arroz de tomate	Glúten, Peixe	2932	701	22,4	3,9	71	1,7	51,6	0,7
	Dieta	<b>Perca no forno ao natural</b> com batata e feijão verde	Peixe	2368	566	16,0	4,3	61	6,4	42,8	0,7
	Vegetariana	Arroz xau xau (arroz, <b>salsichas de soja, ovo mexido, cenoura e ervilhas</b> )	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	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 com chocolate e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
3ª	Sopa	Creme frio da abóbora		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	<b>Favas guisadas à Portuguesa</b>	Soja	3498	836	42,3	13	49,2	7,9	63,8	2,5
	Dieta	Bife de peru estufado ao natural com <b>massa espiral tricolor</b> e couve-flôr	Glúten	1864	446	6,3	1,1	52,2	4,3	43,7	0,4
	Vegetariana	<b>Hamburguer de espinafres</b> com <b>massa espiral tricolor</b>	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2183	523	19,3	3,4	69,2	2,9	15,5	2,1
	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) e baguete com marmelada</b>	Leite, Glúten	1274/1223	305/392	4,3/4,3	2,1/2,1	55,2/52,4	24,8/24,8	11,1/10,8	1,0/1,0
4ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	<b>Bacalhau à João do grão (migas de bacalhau, grão, batata e ovo cozido)</b>	Peixe, Ovo	2722	650	15,1	2,9	79,1	5,4	47,3	2,4
	Dieta	<b>Salmão grelhado</b> com batata cozida, grelos e cenoura cozida	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	<b>Rissóis de tofu</b> com arroz cenoura	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2581	615	20,2	2,8	93,8	1,6	11,7	0,2
	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	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
5ª	Sopa	Brócolos com cenoura ralada		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, <b>massa espiral e salada mista</b>	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Peito de peru assado simples, <b>massa espiral</b> e couve-de-bruxelas	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	<b>Salada vegetariana</b> (ananás, alface, <b>queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa</b> )	Glúten, Ovo, Leite	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	<b>Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e pão de leite com queijo</b>	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1225/1174	293/280	8,9/8,8	4,6/4,6	38,4/35,5	11,4/11,4	15,9/15,7	1,2/1,2
6ª	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	<b>Pescada à Zé do pipó</b>	Peixe, Leite, Ovo	2651	633	22,8	3,6	60,3	6,1	45,1	0,9
	Dieta	<b>Pescada cozida</b> com batata e bócios cozidos	Peixe	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes e grão com <b>massa espiral</b>	Glúten	1949	466	6,9	1,0	79,3	6,7	19,6	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 chocolate e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0