

Semana de 24 a 28 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)	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	Tesourinhos no forno com arroz de tomate	Glúten, Peixe	2360	565	18,4	1,4	78,6	1,7	18,7	1,4
	Dieta	Perca no forno ao natural com batata e feijão verde	Peixe	2368	566	16,0	4,3	61	6,4	42,8	0,7
	Vegetariana	Arroz xau xau (arroz, salsichas de soja, ovo mexido, cenoura e ervilhas)	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	iogurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Tirinhas de peito frango com cogumelos e massa espiral tricolor	Glúten, Leite	2450	586	22,5	9,6	50,4	2,8	43,8	0,4
	Dieta	Bife de peru estufado ao natural com massa espiral tricolor e couve-flôr	Glúten	1864	446	6,3	1,1	52,2	4,3	43,7	0,4
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres com massa espiral tricolor	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	Leite simples e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1223	392	4,3	2,1	52,4	24,8	10,8	1

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Salada de bacalhau (migas de bacalhau, batata e ovo cozido)	Peixe, Ovo	2166	518	13,1	2,7	58,5	4,3	39,7	2,4
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida, grelos e cenoura cozida	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	Rissóis de tofu 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	iogurte sólido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	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, massa espiral e salada mista	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Peito de peru assado simples, massa espiral e couve-de-bruxelas	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa)	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	Leite simples e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1174	280	8,8	4,6	35,5	11,4	15,7	1,2

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Pescada cozida 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 massa espiral	Glúten	1949	466	6,9	1,0	79,3	6,7	19,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelado	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	iogurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9