

Semana de 15 a 19 de julho 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	Creme de ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Croquetes com arroz de cenoura	Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	2960	708	30,8	6,8	84,2	2,2	20,8	2
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e feijão verde		2052	490	10,1	1,7	58,4	3,0	39,7	0,6
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres no forno com arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2327	557	21,4	3,6	76,7	2,9	11,9	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Sopa	Feijão com couve lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com broa e puré de batata	Peixe, Glúten, Leite	2381	570	15,7	2,0	63,4	7,2	41,9	2,3
	Dieta	Red fish estufado ao natural com batata cozida, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	2270	543	9,1	1,4	64,6	9,8	49,1	0,7
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa tricolor)	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1

4ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete e salada	Glúten	3273	782	38,4	8,7	50,2	2,5	57,6	0,7
	Dieta	Frango cozido ao natural com arroz e macedónia		2506	599	11,5	2,3	53,1	5,0	69,4	0,8
	Vegetariana	Salada de lentilhas	Ovo	1647	394	12,3	2,4	40,5	3,2	29	0,4
	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 queijo	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4

5ª	Sopa	Couve portuguesa		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Atum com salada russa	Peixe	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Filetes no forno ao natural com batata, grelos e cenoura	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Salada de feijão frade		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim de baunilha	Leite	288/737	69/174	0,5/2,6	0,1/1,4	15,4/33,2	15,2/28	1/4,7	0/0,3
	Lanche	logurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

6ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Arroz de carnes (perna de porco, peito de frango, salsichas , ervilhas, cenoura, milho e arroz)	Soja, Aipo	2713	649	18,1	4,5	64,3	4,1	55,0	1,3
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com massa e couve-de-bruxelas	Glúten	1834	438	6,5	1,2	51,0	3,3	42,5	0,4
	Vegetariana	Alho francês à brás	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	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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos