

Semana de 22 a 26 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	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Alheira no forno com batata frita e grelos	Glúten	3731	892	42,6	9,8	101,7	7,6	22,8	2,8
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa tricolor e feijão verde	Soja, Glúten, Sulfitos	683	406	10,1	3,7	56,6	1,4	16,3	0,2
	Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e massa tricolor	Ovo, Sulfitos, Glúten	927	465	16,5	4,0	54,4	0,2	24,5	0,7
	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
3ª	Sopa	Minestrone		905	236	5,3	0,7	40,4	3,8	5,7	0,2
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de ervilhas	Peixe, Sulfitos, Ovo	2447	589	25,7	3,8	73	1,4	13,5	2,2
	Dieta	Pescada no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2152	514	10,2	1,4	60,0	5,7	43,9	0,6
	Vegetariana	Empadão de legumes (arroz) com tofu	Soja	1696	405	9,6	1,4	60,4	4,8	17,9	0,3
	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 fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
4ª	Sopa	Legumes / Gaspacho		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Salada de frango (frango, massa tricolor , ananás, cenoura ralada e milho)	Glúten	2502	598	13,3	2,5	55,6	0,6	62,2	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve flôr		2506	599	11,5	2,3	53,1	5,0	69,4	0,8
	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	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete com marmelada	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
5ª	Sopa	Couve portuguesa com cenoura		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Pescada à Zé do pipo	Peixe, Glúten, Leite	2651	633	22,8	3,6	60,3	6,1	45,1	0,9
	Dieta	Filete de bacalhau no forno ao natural com batata e grelos cozidos	Peixe	1920	459	6,1	1,0	60,6	6,1	38,9	2,3
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate 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	Alho francês		841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, esparguete e salada mista	Glúten	2487	615	16,0	4,0	67,3	13,2	43,5	0,5
	Dieta	Peito de peru estufado simples com esparguete e couve de-bruxelas	Glúten	2141	514	13,5	2,1	57,1	2,1	38,7	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes com grão e arroz		2068	494	9,0	1,2	85,4	5,5	15,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	logurte líquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4	32,0	7,8	14,3	1,2