

**Semana de 09 a 13 de setembro de 2019**
**Almoço**

		<b>EMENTA</b>	<b>Alergêneos (*)</b>	<b>VE (KJ)</b>	<b>VE (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Dos quais Ac. gordos saturados (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Dos quais Açúcares (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
<b>2ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de Abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Peito de peru estufado com arroz e salada		2164	517	13,3	2,1	59,2	4,2	38,7	0,3
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural, arroz e grelos cozidos		2024	484	8,6	1,5	59,5	4,1	40,7	0,3
	Vegetariana	<b>Crepes de legumes e arroz</b>	Glúten	2154	514	15,9	2,0	82,7	0,3	7,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte e pão de leite com queijo</b>	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
<b>3ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Couve portuguesa e cenoura		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Filete de <b>bacalhau</b> no forno com batata e salada	Peixe	2161	516	9,1	1,4	66,7	9,1	40,3	2,3
	Dieta	Filete de <b>bacalhau</b> no forno simples, batata e macedónia cozida	Peixe	2039	487	8,9	1,3	62,7	6,0	40,1	2,2
	Vegetariana	Salada de grão com <b>ovo</b> cozido	Ovo	1898	497	12,5	2,4	73,1	7,8	21,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten	1261	301	9	4,6	38,5	10,9	16,0	1,4
<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	<b>Tirinhas de frango com cogumelos</b> , arroz e salada	Leite, Sulfitos	2246	564	15,3	2,4	58	3,0	40,1	0,6
	Dieta	Bife de frango grelhado com limão, arroz e brócolos		2246	564	15,3	2,4	58,0	3,0	40,1	0,6
	Vegetariana	<b>Alho francês à Brás</b>	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	iogurte sólido e <b>baguete</b> com queijo	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
<b>5ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Feijão verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	<b>Atum com macarronete</b> e cenoura ralada	Peixe, Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	<b>Red fish</b> assado ao natural, batata, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	2270	543	9,1	1,4	64,6	9,8	49,1	0,7
	Vegetariana	<b>Massa vegetariana</b> (legumes salteados, <b>ovo</b> mexido, <b>esparguete</b> e <b>cogumelos</b> )	Ovo, Glúten, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e <b>baguete</b> com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos com batatinha corada e salada mista		2969	710	37,2	10,4	58,4	7,7	33,8	0,5
	Dieta	Bifes de peru grelhados, arroz e grelos cozidos		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	<b>Soja</b> estufada e batatinha corada	Soja	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	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>iogurte líquido e baguete</b> com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4