

**Semana de 09 a 13 de setembro 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	Sopa	Creme de abóbora / Creme frio de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Alheira no forno com batata frita e grelos cozidos	Glúten	3732	893	42,6	9,9	101,7	7,6	22,8	2,8
	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	Crepes de legumes e arroz	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	logurte e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
3ª	Sopa	Couve portuguesa e cenoura		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Bacalhau à João do grão	Ovo, Peixe	2722	650	15,1	2,9	79,1	5,4	47,3	2,4
	Dieta	Filete de bacalhau 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 ovo cozido	Ovo	1898	497	12,5	2,4	73,1	7,8	21,4	0,5
	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 chocolate 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	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Tirinhas de frango com cogumelos, 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	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
5ª	Sopa	Feijão verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Atum com macarronete e cenoura ralada	Peixe, Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Red fish 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	Massa vegetariana (legumes salteados, ovo mexido, esparguete e cogumelos)	Ovo, Glúten, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	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	logurte líquido e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1646	393	6,9	4,7	59,1	30,3	10,6	1,1
6ª	Sopa	Iuliana		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		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Soja estufada e batatinha corada	Soja	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	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 fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	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