

Semana de 23 a 27 de setembro 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	Esparguete à bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	3228	771	43,6	11,7	54	3,6	39,4	0,3
	Dieta	Bife de frango grelhado e arroz e feijão verde		2052	490	10,1	1,7	58,4	3,0	39,7	0,4
	Vegetariana	Salada de lentilhas		1647	394	12,3	2,4	40,5	3,2	29,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte 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	Couve lombardo e cenoura		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de ervilhas	Peixe, Glúten, Ovo, Leite, Sulfitos	2807	761	26,0	4,0	86,8	1	20,0	2,2
	Dieta	Filetes no forno ao natural, batata, grelos e cenoura cozida	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Cogumelos à Brás	Ovo, Sulfitos	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	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	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1
4ª	Sopa	Brócolos e cenoura									
	Prato	Frango assado, massa espiral e salada	Glúten	3515	840	43,4	9,4	52,2	4,5	58,8	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural, massa espiral, lombardo e cenoura cozida	Glúten	3506	838	43,7	9,5	49,9	2,3	59,7	0,8
	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 queijo	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
5ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno e puré de batata	Peixe, Glúten, Leite	2073	496	6,2	1,2	71,0	5,8	37,0	0,8
	Dieta	Filetes no forno ao natural, batata, grelos e cenoura cozida	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Salada de grão com ovo cozido	Ovo	2479	636	14,8	2,6	95,3	8,5	28,2	0,5
	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	iogurte 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	Alho francês		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	Sulfitos	2147	516	17,5	4,4	56,6	1,7	30,8	0,6
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural, arroz de cenoura e couve-de-bruxelas cozidas		1798	430	5,1	0,9	56,5	1,6	37,8	0,3
	Vegetariana	Pataniscas de alho francês e arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Leite	2289	574	17,2	2,8	82,6	5,4	13,3	0,5
	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 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