

Semana de 20 a 24 de maio de 2024

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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Hambúrguer no forno com arroz de ervilhas	Glúten, Soja, Sulfitos	1918	458	12,7	4,3	58,6	1,1	18,1	0,3
	Prato	Bife de frango estufado simples com arroz e macedónia cozida		2168	518	13,2	2,1	58,1	0,7	42,4	0,5
	Dieta	Massa vegetariana (salsichas de soja, cogumelos cenoura, milho, brócolos e massa)	Glúten, Sulfitos	1986	417	10,2	2,0	62,2	3,6	17,0	1,2
	Vegetariana	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Lombardo com feijão		1085	266	3,5	0,5	46	5,1	10	0,2
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno, batata cozida e salada	Glúten, Peixe	2293	549	15,0	1,6	61,2	5,0	40,4	2,2
	Dieta	Pescada cozida, batata e brócolos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariano	Feijoada de legumes		2056	492	7,6	1,1	86,9	5,1	17,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	Lanche	Leite simples e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Febras estufadas com arroz de cenoura		2130	510	17,3	4,3	56,5	1,6	30,2	0,52
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve-de-bruxelas		2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	0,5
	Vegetariana	Tortilha de legumes	Ovo, Leite	2241	536	18,3	4	63,8	6,7	27,3	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte sólido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Leite, Glúten, Ovo, Soja	1141	273	102,4	23,0	619	130	13,1	1,9

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos, massa espiral e salada	Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Frango assado ao natural, massa espiral e couve-flor	Glúten	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Salada de lentilhas		2382	569	5,8	0,8	98,1	6,8	28,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e bola de mistura com manteiga ou queijo	Leite, Glúten	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Bacalhau à Brás e salada	Ovo, Peixe, Leite	3666	876	45,2	6,6	77,7	5,1	37,8	2,3
	Dieta	Pescada cozida com batata e grelos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Empadão de legumes (com arroz)		1551	371	4,2	0,7	68,5	6,2	13,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.