

**Semana de 27 de Março a 03 de Abril de 2017**
**Almoço**

		<b>EMENTA</b>	<b>Alergêneos (*)</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>KJ</b>	<b>Kcal</b>
<b>2ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	<i>Sopa</i>	Primavera		5,3	0	38,8	5,0	6,2	0,1	962	230
	<i>Prato</i>	Douradinhos com arroz e esparregado	Peixe, Glúten, Leite	41,5	5,9	88,9	4,5	21,9	2,1	3467	828
	<i>Dieta</i>	Pescada assada ao natural com batata e brócolos cozidos	Peixe	17,1	2,4	58,5	4,3	43,5	0,7	2382	569
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	<i>Lanche</i>	Leite simples e pão com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287
<b>3ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Bolacha Maria	Glúten, Lactose e Soja	1,98	1,02	15,7	2,5	1,68	0,2	369	87,6
	<i>Sopa</i>	Abóbora com espinafres		3,3	0,5	42,9	3,5	6	0,1	964	230
	<i>Prato</i>	Frango assado com esparguete e salada mista	Glúten	3,7	0,9	43,0	0,8	31,34	1,6	730	342
	<i>Dieta</i>	Frango assado simples com arroz e couve-flor		42,4	9,2	56,8	1,7	55,7	0,9	1805	838
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	<i>Lanche</i>	Iogurte de aromas e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,5	2,2	48,9	24,0	12,8	1,82	1298	309
<b>4ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	<i>Sopa</i>	Couve lombardo e cenoura		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	<i>Prato</i>	Carne de vaca estufada com arroz de grão e couve		29,3	9,6	71,2	2,1	38,2	0,7	2837	679
	<i>Dieta</i>	Carne de vaca cozida com batata cozida e couve portuguesa cozida		35,2	10,4	94,3	7,7	42,5	0,54	875	3661
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	<i>Lanche</i>	Leite simples e pão com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287
<b>5ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Bolacha Maria	Glúten, Lactose e Soja	1,98	1,02	15,7	2,5	1,68	0,2	369	87,6
	<i>Sopa</i>	Cenoura com espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	<i>Prato</i>	Febras de porco c/cogumelos e natas e puré de batata		26,2	6,5	61,9	6,5	36,7	1,4	2671	638
	<i>Dieta</i>	Bifes de frango grelhado c/arroz e couve flôr		17,4	4,3	56,2	1,3	31,2	0,6	2148	513
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	<i>Lanche</i>	Iogurte liquido e bagueete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,5	2,2	48,9	24,0	12,8	1,82	1298	309
<b>6ª</b>	<i>Meio da Manhã</i>	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	<i>Sopa</i>	Espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	<i>Prato</i>	Massa espiral com atum e legumes (ervilhas, cenoura e milho)	Glúten, Peixe	17,4	2,15	57,5	2,7	39,74	39,7	2310	482
	<i>Dieta</i>	Salmão grelhado, batata cozida, courgette e cenoura cozidos	Peixe	48,9	9,2	60,6	6,4	40,8	0,5	3567	852
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	<i>Lanche</i>	Leite simples e pão de leite com queijo	Leite, Glúten	8,7	4,5	33	11,2	15,3	1,1	1121	268

*Esta ementa pode ser sujeita a alterações, por motivos imprevistos.*