

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	KJ	Kcal
2ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Creme de couve-flor		3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1	854	204
	Prato	Panadinhos de frango e massa de legumes salteados									
	Dieta	Hamburguer no forno simples com arroz e esparregado		14,7	3,7	56,1	1,0	23,8	0,6	1922	459
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite simples e pão com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287

3ª	Meio da Manhã	Bolacha Maria	Glúten, Lactose e Soja	1,98	1,02	15,7	2,5	1,68	0,2	369	87,6
	Sopa	Cenoura com espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	Prato	Salada de peixe (pescada, ovo, batata, ervilhas, milho e cenoura)	Peix, Ovo	12,5	0,2	53,6	0,0	38,6	0,7	2033	486
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata cozida e lombardo e cenoura cozida		20,9	3,1	60,0	5,8	46,1	0,7	2588	618
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	Gelatina (Sulfitos, Ovo, Glúten, Leite, Soja, Frutos de casca rija (amêndoas))	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29,0	1,0/3,2	0,0/1,2	289/544	69/130
	Lanche	iogurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,4	2,2	45,9	21	55,4	1,8	297	1246

4ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Creme de abobora c/grão		4,2	0,5	47,6	5,2	9,1	0,1	1126	269
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura		40,3	8,9	57,0	1,9	54,1	0,7	3405	560,2
	Dieta	Frango cozido simples c/ arroz de cenoura e grelos cozidos		16,1	2,9	52,0	4,3	63,8	0,8	2571	614
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite simples e pão de leite com queijo	Leite, Glúten	8,7	4,5	33	99,4	15,3	1,1	1121	268

5ª	Meio da Manhã	Bolacha Maria	Glúten, Lactose e Soja	1,98	1,02	15,7	2,5	1,68	0,2	369	87,6
	Sopa	Cenoura com agrião		3,3	0,5	36,6	4,0	5,6	0,2	846	202
	Prato	Carne de porco à portuguesa com batatinha salteada e salada mista		50,9	12,1	56,5	6,0	33,5	0,5	3454	825
	Dieta	Bifes de peru grelhados com arroz e couve portuguesa		17,6	10,2	57,9	3	31,8	0,6	2190	523
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Gelado		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	iogurte de aromas e pão com marmelada	Leite, Glúten, Sulfitos	1	0,3	56,3	33,0	9,5	0,92	1152	274

6ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Juliana		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada mista	Peixe, Glúten	42,2	4,9	56,7	6,2	39,7	1,5	3228	771
	Dieta	Perca no forno simples com batata e grelos cozidos	Peixe	16,7	2,5	62,1	7,5	46,9	1,0	2479	592
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite simples e baguete com queijo	Leite, Glúten, Sulfitos	7,5	3,9	44,1	20,7	15,9	1,36	1294	309