

Semana de 15 a 19 de maio de 2017
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	<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>	Creme de couve-flor		3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1	854	204
	<i>Prato</i>	Croquetes e arroz de cenoura	Soja, Glúten, Ovo, Leite	45,8	8,5	84,2	2,2	20,8	2,1	3523	842
	<i>Dieta</i>	Hamburguer no forno simples com arroz e esparregado	Leite, Glúten	14,7	3,7	56,1	1,0	23,8	0,6	1922	459
	<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 queijo	Leite, glúten	5,9	2,9	46,2	24,4	14,1	1,14	1230	292
3ª	<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>	Bacalhau à brás	Ovo, Peixe, Leite	6,9	1,2	54,2	3,7	31,7	4,6	1125	412
	<i>Dieta</i>	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
	<i>Sobremesa</i>	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
	<i>Lanche</i>	Iogurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,5	2,2	48,9	24,0	12,8	1,82	1298	309
4ª	<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>	Creme de abobora c/grão		4,2	0,5	47,6	5,2	9,1	0,1	1126	269
	<i>Prato</i>	Frango assado com esparguete		40,3	8,9	57,0	1,9	54,1	0,7	3405	560,2
	<i>Dieta</i>	Frango cozido simples c/ esparguete e grelos cozidos		16,1	2,9	52,0	4,3	63,8	0,8	2571	614
	<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	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1169	279
5ª	<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 agrião		3,3	0,5	36,6	4,0	5,6	0,2	846	202
	<i>Prato</i>	Empadão de atum (arroz) e salada mista	Peixe	42,2	4,9	56,7	6,2	39,7	1,5	3228	771
	<i>Dieta</i>	Perca no forno simples com batata e grelos cozidos	Peixe	16,7	2,5	62,1	7,5	46,9	1,0	2479	592
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)/ Gelado		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	<i>Lanche</i>	Iogurte líquido e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,5	2,2	48,9	24,0	12,8	1,82	1298	309
6ª	<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>	Juliana		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	<i>Prato</i>	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
	<i>Dieta</i>	Bifes de peru grelhados com arroz e couve portuguesa		17,6	10,2	57,9	3	31,8	0,6	2190	523
	<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 baguete com queijo	Leite, Glúten, Sulfitos	7,5	3,9	44,1	20,7	15,9	1,36	1294	309

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