

**Semana de 17 a 21 de Julho de 2017**
**Almoço**

		EMENTA	Alergênicos (*)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	Kj	Kcal
<b>2ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Primavera		5,3	0	38,8	5,0	6,2	0,1	962	230
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista		18,4	2,6	49,4	0,2	14,35	10,2	1794	428
	Dieta	Badejo assado ao natural com batata e feijão verde cozido	Peixe	16,1	2,4	59,5	5,0	44,1	0,7	2370	566
	Vegetariano	Rissóis de tofu e espinafres com arroz de tomate	Glúten, Leite	32,3	4,9	105	10,7	14,0	2,16	3273	778
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	logurte de aromas e pão de leite com queijo	Leite, glúten	5,9	2,9	46,2	24,4	14,1	1,14	1230	292
<b>3ª</b>	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	Courgette com cenoura		3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1	846	202
	Prato	Frango de fricassé com batata frita	Glúten e ovo	61,9	12,1	70,5	4,0	59,7	0,7	4563	1085
	Dieta	Bife de frango grelhado com limão, arroz e macedónia cozida	Glúten	8,2	1,7	52,3	2,2	45,9	0,4	1938	463
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	Gelatina (Sulfitos, Ovo, Glúten, Leite, Soja, Frutos de casca rija (amêndoa))	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	logurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,4	2,2	45,9	21	55,4	1,8	297	1246
<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Couve lombardo e cenoura		5,2	0,7	36,8	5,1	36,8	0,2	921	220
	Prato	Bolonhesa de atum	Peixe	66	2,2	43,3	2,7	16,4	4,2	1263	303
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz e brócolos cozidos	Peixe	17,1	2,4	58,5	4,3	43,5	0,7	2382	569
	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
<b>5ª</b>	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	Carne de vaca estufada (fatiada) com puré	Glúten, Leite	25,9	9,4	61,3	7,2	39,2	0,6	2686	642
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com esparguete e feijão verde		30,8	9,8	61,4	4,4	38,2	0,6	2852	685
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	logurte líquido e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,4	2,2	45,9	21	55,4	1,8	297	1246
<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	Prato	Panados de porco à milaneza com esparguete	Glúten	59	2,68	79,3	2,2	45,46	1,3	4050	968
	Dieta	Filetes no forno ao natural com batata e brócolos cozidos	Peixe	17,1	2,4	58,5	4,3	43,5	0,7	2382	569
	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	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287