

Semana de 24 a 28 de Julho de 2017

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	KJ	Kcal
2ª	Sopa	Hortaliça		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Alheira com batata frita e grelos cozidos/ Esparguete à bolonhesa (crianças)	Glúten (esparguete)	55,6/43,6	12,6/11,7	112,2/54	5,4/3,6	23,6/39,4	7,09/0,31	4418/ 3227	105/771
	Dieta	Bife de frango na chapa com esparguete, couve flôr e cenoura cozida		6,79	1,4	87,5	27,3	29,4	4,0	1689	404
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite com cevada/leite simples (1ºciclo) e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,9	3,7	34,1	10,8	14,3	1,79	1154	276

3ª	Sopa	Canja com massinhas		4,3	1	8,3	1,4	7,4	0,1	427	102
	Prato	Pescada à zé do pipo/ Filetes no forno com puré (crianças)	Peixe, Ovo, Leite	21,6/7,3	3,5/1,3	60,3/59,8	6,1/5,8	43,9/43	0,72/0,71	2586/2025	618/484
	Dieta	Pescada assada com batata assada e brócolos	Peixe	32,1	4,4	58,5	4,3	43,5	0,7	2945	704
	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	Iogurte líquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten	5,7	2,9	47,3	23,9	14,7	1,3	1276	303

4ª	Sopa	Feijão catarino com lombardo		3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,2	1114	266
	Prato	Arroz de aves guarnecido e salada mista		88,8	21,6	57,8	2,9	31,7	0,6	4848	1158
	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
	Vegetariano	Stroganoff de soja com arroz	Soja, Leite	43,9	12,7	75,0	8,3	39,2	0,4	3593	859
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite com chocolate e bagueete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	7,9	3,1	44,1	20,8	14,3	1,87	1281	306

5ª	Sopa	Couve portuguesa		3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1	837	200
	Prato	Bacalhau à gomes de sá e salada	Peixe, Ovo	18,8	5,7	59,7	8,9	31,6	5,1	2261	540
	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) /Gelado	Leite (Gelado)	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	5,4	0,2	69/296	289/1239
	Lanche	Iogurte líquido e pão com doce	Leite, Glúten	5,7	2,9	47,3	23,9	14,7	1,3	1276	303

6ª	Sopa	Legumes		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Frango estufado com esparguete	Gluten	3,7	0,9	43,0	0,8	31,34	1,6	730	342
	Dieta	Frango estufado simples com arroz e couve-flor	Gluten	3,7	0,9	43,0	0,8	31,34	1,6	730	342
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite com cevada/ Leite simples (1ºciclo) e bagueete com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287