

Semana de 04 a 08 de Setembro 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	Sopa	Creme de abóbora		3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1	854	204
	Prato	<b>Almoço de acolhimento</b>									
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata e brócolos cozidos	Peixe	17,1	2,4	58,5	4,3	43,5	0,7	2382	569
	Vegetariano	Pataniscas de alho francês com arroz de tomate	Ovo	23,6	0,5	80,5	0,3	14,7	0,6	2533	605
	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 de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,2	2,2	43,23	21,5	18,4	6,0	825	620
3ª	Sopa	Couve portuguesa		3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1	837	200
	Prato	Frango c/ Cerveja e arroz de cenoura		40,3	8,9	57,0	1,9	54,1	0,7	3404	814
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve-flor	Glúten	40,4	9,0	51,5	3,6	59,4	0,8	3404	813
	Vegetariano	Salada vegetariana (Ananás,Alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa)	Ovo,Leite, Glúten	8	2,6	101,5	13,3	20,1	0,3	2376	608
	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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete o com tulicreme	Leite, Glúten	7,6	3,4	13,5	12,9	6,8	0,3	1041	249
4ª	Sopa	Caldo verde		3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1	959	229
	Prato	Pescada à zé do pipo	Peixe, Ovo, Leite	21,6	3,5	60,3	6,1	43,9	0,7	2586	618
	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
	Vegetariano	Empadão de soja	Soja, Leite	40,5	7,3	96,9	12,6	28,9	0,3	913	3667
	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 pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279
5ª	Sopa	Brócolos com cenoura ralada		3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,2	892	213
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, com esparguete e salada mista	Glúten	37,0	6,1	62,4	8,4	41,1	0,4	3158	755
	Dieta	Peito de frango estufado simples com massa esparguete e couve flor	Glúten	15,7	2,4	60,6	5,2	40,9	0,6	2315	553
	Vegetariano	Hamburguer de couve flor e queijo com esparguete	Leite e Glúten								
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Gelado	Leite	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e pão com queijo	Leite e Glúten	6,1	2,1	47,3	24,0	13,1	1,81	1263	300
6ª	Sopa	Feijão verde		3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1	844	202
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	24	3,4	93,9	3,2	44,8	0,8	3247	779
	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
	Vegetariano	Rissois de tofu e arroz de feijão	Glúten	32,8	4,9	126,7	10,7	21,5	2,1	897	3273
	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	6,1	2,1	47,3	24,0	13,1	1,81	1263	300