

Semana de 11 a 15 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 | 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 | Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista | Peixe | 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 | Crepes de legumes com arroz e espargado | Leite, Glúten | 33,9 | 0,5 | 109,1 | 0,3 | 22,2 | 1,3 | 835 | 3496 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0,0 | 289 | 69 |
| | Lanche | Leite simples 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 | Espinafres | | 3,3 | 0,5 | 36,7 | 4,0 | 5,4 | 0,2 | 846 | 202 |
| | Prato | Frango assado com esparguete | | 40,3 | 8,9 | 57,0 | 1,9 | 54,1 | 0,7 | 3405 | 560,2 |
| | Dieta | Frango cozido simples c/ esparguete e grelos cozidos | | 16,1 | 2,9 | 52,0 | 4,3 | 63,8 | 0,8 | 2571 | 614 |
| | Vegetariano | Massa vegetariana (legumes salteados, ovo mexido, esparguete e cogumelos) | Ovo, Glúten | 31,4 | 6,5 | 70,9 | 3,7 | 22,3 | 0,7 | 662 | 2770 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0,0 | 289 | 69 |
| | Lanche | iogurte de aromas e baguete com queijo | Leite, Glúten | 8,9 | 4,5 | 35,6 | 10,8 | 15,6 | 1,3 | 1200 | 287 |
| 4ª | Meio da Manhã | Fruta | | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 3,8 | 0,3 | 0,0 | 72,3 | 17,3 |
| | Sopa | Legumes | | 3,3 | 0,4 | 38,0 | 5,3 | 6,2 | 0,2 | 879 | 210 |
| | Prato | Febras de porco c/cogumelos e natas e puré de batata | | 26,2 | 6,5 | 61,9 | 6,5 | 36,7 | 1,4 | 2671 | 638 |
| | Dieta | Bifes de frango grelhado c/arroz e couve flôr | | 17,4 | 4,3 | 56,2 | 1,3 | 31,2 | 0,6 | 2148 | 513 |
| | Vegetariano | Tofu com molho de cogumelos e natas e puré de batata | Leite | 27 | 0,4 | 63,2 | 5,8 | 23,2 | 19,0 | 600 | 2512 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0,0 | 289 | 69 |
| | Lanche | 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 |
| 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 | Creme de abobora c/grão | | 4,2 | 0,5 | 47,6 | 5,2 | 9,1 | 0,1 | 1126 | 269 |
| | Prato | Empadão de atum (arroz) e salada mista | Peixe | 42,2 | 4,9 | 56,7 | 6,2 | 39,7 | 1,5 | 3228 | 771 |
| | Dieta | Perca no forno simples com batata e brócolos cozidos | Peixe | 16,7 | 2,5 | 62,1 | 7,5 | 46,9 | 1,0 | 2479 | 592 |
| | Vegetariano | Empadão (arroz) de seitan | Glúten, | 21 | 3 | 80,7 | 2,3 | 24,4 | 0,1 | 2154 | 618 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) / Mousse de chocolate | Leite, Glúten, Sulfitos, Soja, Ovo, Frutos de casca rija | 0,5/7,3 | 0,1/6,2 | 15,4/57,6 | 15,2/45,9 | 1,0/9,2 | 0,0/0,4 | 289/1336 | 69/319 |
| | Lanche | Leite simples pão de leite com queijo | Leite, Glúten | 5,7 | 2,9 | 47,3 | 23,9 | 14,7 | 1,3 | 1276 | 303 |
| 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 | 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 |
| | Vegetariano | Soja à portuguesa | Soja | 39,3 | 4,9 | 57,3 | 9,4 | 38,0 | 0,1 | 3092 | 739 |
| | 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 fiambre | Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos | 8,5 | 4,5 | 34,1 | 10,7 | 15,9 | 1,3 | 1168 | 279 |