

Semana de 25 a 29 de Setembro 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
2ª	Sopa	Hortaliça		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Croquetes e arroz de cenoura e esparregado	Soja, Glúten, Ovo, Leite	45,8	8,5	84,2	2,2	20,8	2,1	3523	842
	Dieta	Bife de frango com arroz de cenoura		8,2	1,7	52,3	2,2	45,9	0,4	1938	463
	Vegetariano	Stroganoff de soja com arroz de cenoura	Soja, Leite	43,9	12,8	76,4	9,6	39,4	0,4	865	3618
	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, Sulfítos	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	Arroz de lulas	Moluscos (Lulas)	13,2	5,0	59,4	4,3	36,2	1,3	2021	508
	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
	Vegetariano	Salada russa com ovo cozido	Ovo	23,9	10	57,9	15	8,6	0,2	2038	487
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	Gelatina (Sulfítos, 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	Carne de vaca estufada com massa espiral	Glúten	25,3	9,3	55,5	1,4	36,6	0,5	2496	597
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com massa e couve-flor	Glúten	30,8	9,8	61,4	4,4	38,2	0,6	2852	685
	Vegetariano	Caril de soja com arroz	Soja	11,1	0,5	81,6	0,3	49,7	0,4	630	2637
	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, Sulfítos	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 brás	Ovo, Peixe, Leite	6,9	1,2	54,2	3,7	31,7	4,6	1125	412
	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	Alho francês à brás	Ovo	79,5	10	43,9	20	18,1	0,8	4027	962
	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	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	Tofu à espiritual	Leite	51,5	8,4	81,1	11,3	24,2	0,4	3734	1027
	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