

Semana de 16 a 20 de Outubro 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 couve-flor		3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1	854	204
	Prato	Tesourinhos com arroz e esparregado	Peixe, Glúten, Leite	41,5	5,9	88,9	4,5	21,9	2,1	3467	828
	Dieta	Pescada cozida com batata e esparregado	Peixe	17,1	2,4	58,5	4,3	43,5	0,7	2382	569
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz de tomate	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	logurte e pão de leite com queijo	Leite, glúten	5,9	2,9	46,2	24,4	14,1	1,14	1230	292

3ª	Sopa	Espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	Prato	Carne de vaca estufada com puré		28,6	11,5	0,0	0,0	38,4	0,3	1790	428
	Dieta	Bifes de peru grelhados com puré e feijão verde		42,4	9,3	57	1,7	54,8	0,8	3496	835
	Vegetariana	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) / 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 chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279

4ª	Sopa	Legumes		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Frango assado com esparguete		40,3	8,9	57,0	1,9	54,1	0,7	3405	560,2
	Dieta	Bifes de frango grelhado c/arroz e couve flôr		17,4	4,3	56,2	1,3	31,2	0,6	2148	513
	Vegetariana	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	Leite com cevada e baguete com queijo	Leite, glúten	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1169	279

5ª	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
	Vegetariana	Empadão de legumes e ovo mexido		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	logurte liquido e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	4,8	1,8	26,7	26,1	5,6	0,27	731	173

6ª	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
	Vegetariana	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 com cevada/ Leite simples (1º ciclo) e baguete com queijo	Leite, glúten	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1169	279