

Semana de 09 a 13 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	Primavera		5,3	0	38,8	5,0	6,2	0,1	962	230
	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
	Vegetariana	Ovos mexidos com tofu, arroz e esparregado	Ovo, Glúten								
	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 baguete com queijo	Leite, Glúten, Sulfitos	1	0,3	56,3	33,0	9,5	0,92	1152	274
3ª	Sopa	Legumes		3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,2	879	210
	Prato	Strogonoff de Frango com espiral	Leite	18,0	4,9	53,1	5,3	44,1	0,5	2336	558
	Dieta	Bife de frango grelhado com limão, arroz e macedónia cozida	Glúten	8,2	1,7	52,3	2,2	45,9	0,4	1938	463
	Vegetariana	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 (1º ciclo) e baguete o com marmelada	Leite, Glúten, Sulfitos	1	0,3	56,3	33,0	9,5	0,92	1152	274
4ª	Sopa	Caldo verde		3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1	959	229
	Prato	Salada de peixe (salmão, ovo, batata, ervilhas, milho e cenoura)	Peix, Ovo	12,5	0,2	53,6	0,0	38,6	0,7	2033	486
	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
	Vegetariana	Soja estufada com legumes e grão e batata cozida	Soja								
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Iogurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,1	2,1	47,3	24,0	13,1	1,81	1263	300
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
	Vegetariana	Hamburguer de couve flor e queijo com esparguete	Leite e Glúten								
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Pudim de caramelo	Leite (Pudim de caramelo)	0,5/2,6	0,1/1,4	15,4/33,2	15,2/28,0	1,0/4,7	0,0/0,3	289/729	69/174
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e pão de leite com queijo	Leite, Glúten	8,7	4,5	33	99,4	15,3	1,1	1121	268
6ª	Sopa	Crema de couve-flor		3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1	854	204
	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	Filetes assados ao natural com batata cozida e lombardo e cenoura cozida		20,9	3,1	60,0	5,8	46,1	0,7	2588	618
	Vegetariana	Rissoles de tofu e batata cozida	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	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