

**Semana de 23 a 27 de Outubro de 2017**
**Almoço**

		EMENTA	Alergêneos (*)	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	Hambúrguer com ovos mexidos e massa espiral	Ovo	40,4	7,9	55,1	0,3	37,8	0,8	3098	801
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral e feijão verde		42,4	9,3	57	1,7	54,8	0,8	3496	835
	Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com massa espiral									
	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 baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,9	3,7	34,1	10,8	14,3	1,79	1154	276

3ª	Sopa	Courgette		3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1	846	202
	Prato	Carne de porco à primavera com arroz		28,6	11,5	0,0	0,0	38,4	0,3	1790	428
	Dieta	Bifes de peru grelhados com espiral e feijão verde		42,4	9,3	57	1,7	54,8	0,8	3496	835
	Vegetariana	Tofu à fricassé com arroz	Glúten e ovo	51,5	8,4	81,1	11,3	24,2	0,4	3734	1027
	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	logurte líquido e pão de leite com queijo	Leite, glúten	5,9	2,9	46,2	24,4	14,1	1,14	1230	292

4ª	Sopa	Abóbora com massinhas		3,3	0,5	36,6	4,0	5,6	0,2	846	202
	Prato	Bacalhau com natas e salada mista	Peixe, Leite	18,8	5,7	59,7	8,9	31,6	5,1	2261	540
	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 soja e legumes	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 baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279

5ª	Sopa	Cenoura com espinafres		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	Prato	Carne de vaca estufada (fatiada) com arroz de legumes		37,4	28,7	9,5	60,5	4,1	0,5	2748	661
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com arroz de legumes e feijão verde		30,8	9,8	61,4	4,4	38,2	0,6	2852	685
	Vegetariana	Seitan estufado com arroz de legumes		9,7	1,3	67,7	5,5	25,6	0,5	1518	466
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Leite creme	Leite creme (Leite)	0,5/10,2	0,1/3,5	15,4/29,3	15,2/27,8	1,0/8,9	0,0/0,2	289/1013	69/242
	Lanche	logurte líquido e baguete com doce	Leite, Glúten	5,7	2,9	47,3	23,9	14,7	1,3	1276	303

6ª	Sopa	Brócolos		3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2	846	202
	Prato	Filetes fritos com salada russa	Peixe	20,6	3	83,0	6,7	42,7	1,1	2811	696
	Dieta	Salmão grelhado, batata cozida, courgette e cenoura cozidos	Peixe	48,9	9,2	60,6	6,4	40,8	0,5	3567	852
	Vegetariana	Tortilha de legumes	Ovo	21,5	5	54,9	10	23,3	0,7	2143	512
	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 baguete com queijo	Leite, Glúten	8,5	4,5	34,1	10,7	15,9	1,3	1168	279