

Semana de 23 a 27 de Outubro de 2017
Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	Lípidos (g)	Das quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Das 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	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
	Vegetariano	Hamburguer 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 simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,5	2,2	48,9	24,0	12,8	1,82	1298	309
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	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
	Vegetariano	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 (amêndoas))	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, Soja, Ovo, Sulfitos	6,4	2,2	45,9	21	55,4	1,8	297	1246
4ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	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
	Vegetariano	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 simples e baguete 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	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
	Vegetariano	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)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	logurte líquido e baguete com marmelada	Leite	6,4	2,2	45,9	21	55,4	1,8	297	1246
6ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	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
	Vegetariano	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 simples e baguete com queijo	Leite, Glúten	8,9	4,5	35,6	10,8	15,6	1,3	1200	287