

Semana de 30 de Outubro a 03 de Novembro 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	Hortalíça		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
	Vegetariana	Strogonoff 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	logurte liquido e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,2	2,2	43,23	21,5	18,4	6,0	825	620

3ª	Sopa	Creme de abóbora c/grão		4,2	0,5	47,6	5,2	9,1	0,1	1126	269
	Prato	Bolnhesa de atum	Peixe, Glúten	42,2	4,9	56,7	6,2	39,7	1,5	3228	771
	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
	Vegetariana	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 (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 e bagueete com tulicreme	Leite, Glúten	7,6	3,4	13,5	12,9	6,8	0,3	1041	249

4ª	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

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
	Vegetariana	Alho francês à brás	Ovo	79,5	10	43,9	20	18,1	0,8	4027	962
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) /Pudim de baunilha	Leite (Pudim de baunilha)	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 chocolate e bagueete com queijo	Leite, Glúten, Sulfitos	1	0,3	56,3	33,0	9,5	0,92	1152	274

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
	Vegetariana	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	logurte liquido e bagueete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	6,1	2,1	47,3	24,0	13,1	1,81	1263	300