

Semana de 06 a 10 de novembro de 2017

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista	Peixe, Ovo, Sulfitos	2700	650	30,8	4,6	75,7	4,0	14,4	2,4
	Dieta	Badejo assado ao natural com batata e feijão verde cozido	Peixe	2370	566	16,1	2,4	59,5	5,0	44,1	0,7
	Vegetariana	Ovos mexidos com tofu e arroz tomate	Ovo, Soja	2502	598	25,5	5	57,2	1,8	34	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate e baguete com queijo	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
3ª	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, com puré de batata e salada mista	Leite	2750	678	23,0	5,0	67,3	13,2	43,5	0,5
	Dieta	Peito de frango estufado simples com arroz e couve-de-bruxelas		2230	536	15,4	2,4	57,1	2,1	39,7	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes e grão com arroz alegre		2176	520	9,2	1,3	89,3	7,3	17,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1274/1223	305/392	4,3/4,3	2,1/2,1	55,2/52,4	24,8/24,8	11,1/10,8	1,0/1,0
4ª	Sopa	Caldo verde		959	229,0	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete	Glúten	3273	782	38,4	8,7	50,2	8,5	58	0,6
	Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e couve-flor	Glúten	2445	584	11,4	2,3	51,4	3,6	67,6	0,7
	Vegetariana	Salada vegetariana (Ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa)	Leite, Ovo, Sulfitos	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
5ª	Sopa	Brócolos com cenoura ralada		892	313	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão	Peix, Ovo, Glúten	3002	717	18,8	2,7	91,1	0,6	43,8	0,1
	Dieta	Filetes assados ao natural com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2046	489,0	10,3	1,5	61,5	7,3	38,1	0,7
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de feijão	Soja, Sulfitos, Glúten, Ovo	3427	819	30,6	4,0	113,6	0,3	19	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Pudim de caramelo	Leite, Sulfitos	288/1026	69/243	0,5/3	0,1/1,7	15,4/47,4	15,2/40,8	1/6,2	0/0,2
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1225/1174	293/280	8,9/8,8	4,6/4,6	38,4/35,5	11,4/11,4	15,9/15,7	1,2/1,2
6ª	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6,1	0,1
	Prato	Febras de porco com cogumelos, natas e massa espiral	Sulfitos, Leite, Glúten	2003	479	15,4	4,2	49,2	1,6	34,4	0,4
	Dieta	Frango cozido simples com massa espiral e grelos cozidos	Glúten	2627	629	16,5	3,0	52,0	4,1	66,5	0,8
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor e queijo com esparguete	Glúten, Leite, Sésamo, Ovo	2067	495	17,2	4,0	65,2	3,6	17,6	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0