

Semana de 20 a 24 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	Hambúrguer com ovos mexidos e massa espiral	Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	2612	808	26,5	7,7	50,4	1,9	37	2,6
	Dieta	Bife de frango estufado simples com massa espiral e feijão verde	Glúten	2057	492	11,2	1,9	52,4	4,3	43,8	0,4
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres com massa espiral	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2183	523	19,3	3,4	69,2	2,9	15,5	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9
3ª	Sopa	Courgette		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	Carne de porco à primavera com arroz		2884	692	32,7	9,8	63,2	4,7	34,0	0,2
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve de bruxelas		2138	511	11,5	1,9	59,1	3,4	41	0,5
	Vegetariana	Tofu à fricassé com arroz	Soja, Glúten, Ovo	1913	484	15,7	2,6	56,6	1,1	20,9	0,4
	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	iogurte líquido e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
4ª	Sopa	Abóbora com massinhas	Glúten	845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Bacalhau à brás	Peixe, Ovo	2073	495	14,9	2,7	54,2	3,7	34,5	2,3
	Dieta	Perca no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	Empadão de soja e legumes	Soja, Leite	2025	481	1,4	0,5	80,2	9,9	36	0,5
	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
5ª	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Arroz de aves guarnecido e salada mista	Soja, Leite, Ovo, Sulfitos	3262	785	28,8	7,8	57,8	2,9	70,6	2,7
	Dieta	Frango cozido simples com arroz e grelos cozidos		2746	657	18,6	3,3	58,1	2,9	63	0,9
	Vegetariana	Tofu à espiritual	Soja, Leite	2046	489	19,3	5,7	57,9	6,7	20	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Leite creme	Leite, Sulfitos	288/1014	69/242	0,5/10,2	0,1/3,5	15,4/29,3	15,2/27,8	1/8,9	0/0,2
	Lanche	iogurte líquido e baguete com doce	Leite, Glúten	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0
6ª	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Filetes de salmão em azeite e alho e batata cozida	Peixe	3064	732	40,8	7,5	57,6	3,6	31,8	0,4
	Dieta	Salmão grelhado, batata cozida, courgette e cenoura cozidos	Peixe	3566	852	48,9	9,2	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	Tortilha de legumes	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4