

Semana de 27 de Novembro a 01 de Dezembro 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	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Croquetes com arroz de cenoura	Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	2960,0	708	30,8	6,8	84,2	2,2	20,8	2
	Dieta	Bife de frango com arroz de cenoura e feijão verde		2052	490	10,1	1,7	58,4	3,0	39,7	0,6
	Vegetariano	Strogonoff de soja com arroz de cenoura	Soja, Leite, Sulfitos	2296	546	13,6	4,0	73,2	2,1	31,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Iogurte líquido e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	8,9	3,7	32,8	11,0	13,6	5,9	1154	276
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	Creme de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Bolonhesa de atum	Peixe	2272	543	20,0	1,8	51,3	3,6	38,0	1,3
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata cozida, couve flôr e cenoura cozida	Peixe	2459	588	14,1	2,2	64,6	9,8	49,1	0,7
	Vegetariano	Alho francês à brás	Ovo	1810	432	14,8	2,7	56,5	5,5	17	2,3
	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
4ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Carne de vaca estufada com massa espiral	Glúten	2517	601	26,5	9,3	50,5	2,9	38,9	0,4
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com massa espiral e feijão verde	Glúten	2091,0	500	14,1	3,4	52,4	4,3	39,4	0,5
	Vegetariano	Seitan estufado com massa espiral	Soja, Glúten	1832	438	5,3	0,7	60,7	2,9	36	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0,0	289	69
	Lanche	Iogurte líquido 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	Couve portuguesa		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Filete de bacalhau no forno com arroz	Peixe	1804	431	7,0	1,1	56,7	1,7	33,7	2,2
	Dieta	Filetes no forno ao natural com arroz e brócolos cozidos	Peixe	2120	507	15,9	2,3	56,0	1,1	33,3	2,4
	Vegetariano	Salada russa com ovo cozido	Ovo	1898	497	12,5	2,4	73,1	7,8	21,4	0,5
	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
6ª	Meio da Manhã	FERIADO									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariano										
	Sobremesa										
	Lanche										