



		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	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	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
	Vegetariano	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	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	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
	Vegetariano	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) / 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	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	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
	Vegetariano	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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte 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	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	Brócolos com cenoura ralada		892	313	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Filletes 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
	Vegetariano	Tortilha de legumes	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27	0,7
	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	Meio da Manhã	FERIADO									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariano										
	Sobremesa										
	Lanche										