

Semana de 11 a 15 de Dezembro de 2017

Almoço



|    |               | EMENTA  | Alergêneos (*)                     | Lípidos (g) | Das quais Ac. gordos saturados (g) | Hidratos de Carbono (g) | Das 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          | Creme de abóbora  |                                    | 816         | 195                                | 3,1                     | 0,5                    | 35,9          | 3,3       | 5         | 0,1     |
|    | Prato         | Tesourinhos com arroz e esparregado                                       | Peixe, Glúten, Leite               | 3436        | 822                                | 41,4                    | 6,0                    | 87,5          | 3,2       | 22        | 2,1     |
|    | Dieta         | Pescada cozida com batata e esparregado                                   | Peixe, Glúten, Leite               | 2515        | 601                                | 16,7                    | 3,9                    | 66,1          | 4,8       | 44        | 1,1     |
|    | Vegetariano   | Crepes de legumes com arroz   | Glúten                             | 2154        | 514                                | 15,9                    | 2,0                    | 82,7          | 0,3       | 7,3       | 0,2     |
|    | Sobremesa     | Fruta da época (3 variedades)   |                                    | 288         | 69                                 | 0,5                     | 0,1                    | 15,4          | 15,2      | 1,0       | 0       |
|    | Lanche        | Iogurte e pão de leite com queijo   | Leite, Glúten, Soja, Ovo           | 1064        | 254                                | 7,9                     | 4,0                    | 32,0          | 7,8       | 14,3      | 1,2     |
| 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          | Espinafres  |                                    | 845         | 202,0                              | 3,3                     | 0,5                    | 36,7          | 4         | 5         | 0,2     |
|    | Prato         | Carne de vaca estufada com puré   | Leite                              | 2886        | 642                                | 26,0                    | 9,4                    | 61,3          | 7,2       | 39,2      | 0,5     |
|    | Dieta         | Carne de vaca cozida com batata, lombardo e cenoura                       |                                    | 2455        | 587                                | 19,8                    | 4,1                    | 61,5          | 7,3       | 39,1      | 0,6     |
|    | Vegetariano   | Massa vegetariana (legumes salteados, ovo mexido, esparguete e cogumelos) | Ovo, Glúten, Sulfitos              | 2451        | 585                                | 20,6                    | 4,7                    | 66,1          | 5,0       | 31,9      | 0,7     |
|    | 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 chocolate e baguete com fiambre                                 | Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo | 1262        | 301                                | 7,6                     | 3,0                    | 42,0          | 14,4      | 15,0      | 2,0     |
| 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         | Stroganoff de frango com massa espiral                                    | Leite, Sulfitos, Glúten            | 2066        | 494                                | 12,9                    | 4,2                    | 49,6          | 2,0       | 43,3      | 0,4     |
|    | Dieta         | Bife de frango grelhado com limão, massa espiral e macedónia cozida       | Glúten                             | 1925        | 505                                | 8,2                     | 1,4                    | 51,5          | 1,5       | 46,1      | 0,4     |
|    | Vegetariano   | Cogumelos à brás  | Ovo, Sulfitos                      | 1786        | 427                                | 14,9                    | 2,7                    | 54,6          | 3,9       | 16,9      | 0,3     |
|    | 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 |
| 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          | Creme de abóbora com grão   |                                    | 1094        | 261                                | 4,1                     | 0,6                    | 46,2          | 3,9       | 8,6       | 0,1     |
|    | Prato         | Empadão de atum (arroz) e salada mista                                    | Peixe                              | 2509        | 600                                | 24,1                    | 2,3                    | 58,9          | 4,0       | 35,2      | 1,6     |
|    | 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     |
|    | Vegetariano   | Empadão de legumes (arroz) com tofu                                       | Soja                               | 1696        | 405                                | 9,6                     | 1,4                    | 60,4          | 4,8       | 17,9      | 0,3     |
|    | Sobremesa     | Fruta da época (3 variedades) / Pudim de chocolate                        | Leite, Sulfitos                    | 288/983     | 69/233                             | 0,5/3,0                 | 0,1/1,5                | 15,4/44,9     | 15,2/44,4 | 1/6,3     | 0/0,6   |
|    | Lanche        | Iogurte líquido e baguete com fiambre                                     | Leite, Glúten                      | 1646        | 393                                | 6,9                     | 4,7                    | 59,1          | 30,3      | 10,6      | 1,1     |
| 6ª | Meio da Manhã | Fruta   |                                    | 0,1         | 0,0                                | 3,9                     | 3,8                    | 0,3           | 0,0       | 72,3      | 17,3    |
|    | Sopa          | Juliana   |                                    | 929         | 222                                | 5,2                     | 0,7                    | 37,2          | 4,6       | 6         | 0,1     |
|    | Prato         | Carne de porco à portuguesa com batatinha salteada e salada mista         |                                    | 3073        | 734                                | 41,0                    | 10,8                   | 56,5          | 6,0       | 33,3      | 0,5     |
|    | Dieta         | Frango assado ao natural com arroz e feijão verde                         |                                    | 2543        | 608                                | 13,5                    | 2,5                    | 57,0          | 1,7       | 63,0      | 0,8     |
|    | Vegetariano   | Soja à portuguesa   | Soja                               | 2391        | 569                                | 15,5                    | 2,0                    | 72,6          | 6,0       | 33,5      | 0,3     |
|    | 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 |