

Semana de 18 a 22 de Dezembro de 2017

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	Lípidos (g)	Das quais Ác. 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	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Croquetes com arroz de cenoura	Glúten, Soja, Ovo, Sulfatos	2960	708	30,8	6,8	84,2	2,2	20,8	2
	Dieta	Bife de frango estufado simples com arroz de cenoura e feijão verde		2300	526	13,2	2,1	59,9	4,3	40,1	0,5
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres com arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2327	557	21,4	3,6	76,7	2,9	11,9	2,3
	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 fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfatos, 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	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	Courgette		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	Pescada à Zé do Pipó	Peixe, Leite, Ovo	2651	633	22,8	3,6	60,3	6,1	45,1	0,9
	Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com batata cozida e feijão verde	Peixe	2256	539	17,2	2,5	59,5	5,0	34,9	2,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	Glúten, Soja	2615	622	21,9	3,2	70,1	3,6	35,0	0,1
	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	logurte 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	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Abóbora com massinhas	Glúten	845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Rojões com enchidos, batata cozida e grelos	Soja, Leite, Ovo, Sulfatos	3677	879	50,7	15,1	62,4	6,2	41,6	1,7
	Dieta	Peito de peru estufado simples com esparguete e grelos	Glúten	2115	506	11,7	2,0	54,3	6,1	44,5	0,4
	Vegetariano	Alho francês à brás	Ovo	1810	432	14,8	2,7	56,5	5,5	17	0,3
	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, Sulfatos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
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	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	3002	717	18,8	2,7	91,1	0,6	43,8	0,1
	Dieta	Badejo cozido com batata, couve-flor e cenoura	Peixe	2293	548	11,2	1,6	63,1	8,5	47,1	0,7
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz de feijão	Soja, Sulfatos, Glúten, Ovo	3427	819	30,6	4,0	113,6	0,3	19	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Leite creme	Leite, Sulfatos	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	logurte líquido e baguete com doce	Leite, Glúten	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0
6ª	Meio da Manhã	Fruta		0,1	0,0	3,9	3,8	0,3	0,0	72,3	17,3
	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Rancho à Minhota	Soja, Leite, Ovo, Sulfatos	4061	968	44,9	12,4	75,7	6,2	63,5	2,5
	Dieta	Hamburguer grelhado com arroz e couve-flor	Soja, Glúten, Sulfatos	2016	496	14,1	4,4	58,2	1,7	30,1	0,3
	Vegetariano	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