

**Semana de 15 a 19 de Janeiro de 2018**
**Almoço**

		<b>EMENTA</b>	<b>Alergênicos (*)</b>	<b>VE (Kj)</b>	<b>VE (Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Dos quais Ac. gordos saturados (%)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Dos quais Açúcares (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
<b>2ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	<b>Rolo de carne com massa espiral</b> e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	2334	558	21,8	6,4	60,6	4,5	28,2	0,4
	Dieta	Bife de frango estufado simples com <b>massa espiral</b> e feijão verde	Glúten	2057	492	11,2	1,9	52,4	4,3	43,8	0,4
	Vegetariano	<b>Hamburguer de espinafres</b> com arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Leite, Alpo	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	<b>logurte de aromas e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4
<b>3ª</b>	Meio da Manhã	<b>Bolacha Maria</b>	Glúten, Leite, Soja	369	88	2,0	1,0	15,7	2,5	1,7	0,2
	Sopa	Abóbora com <b>massinhas</b>	Glúten	845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	<b>Bacalhau à Brás</b>	Peixe, Ovo	3666	876	45,2	6,6	77,7	5,1	37,8	2,3
	Dieta	<b>Perca</b> no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariano	<b>Empadão de soja</b> e legumes	Soja, Leite	2025	481	1,4	0,5	80,2	9,9	35,8	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1141	273	8,5	3,3	35,0	7,4	13,1	1,9
<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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
	Vegetariano	<b>Tofu à fricassé</b> 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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte líquido e pão de leite com queijo</b>	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
<b>5ª</b>	Meio da Manhã	<b>Bolacha Maria</b>	Glúten, Leite, Soja	369	88	2,0	1,0	15,7	2,5	1,7	0,2
	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	<b>Filetes de salmão</b> em azeite e alho e batata corada	Peixe	3612	863	51,8	9,6	57,6	3,6	39,9	0,4
	Dieta	<b>Salmão</b> grelhado, batata cozida, courgette e cenoura cozidos	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariano	<b>Tortilha</b> 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	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1141	273	8,5	3,3	35,0	7,4	13,1	1,9
<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	<b>Arroz de aves guarnecido</b> 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		2558	612	13,6	2,5	58,1	2,9	62,7	0,7
	Vegetariano	<b>Tofu à espiritual</b>	Soja, Leite	2046	489	19,3	5,7	57,9	6,7	20	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte líquido e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4