

Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	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	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
	Vegetariana	Stroganoff 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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	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, Glúten	2460	588	25,0	2,5	51,3	3,6	38,0	1,4
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata cozida, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	2270	543	9,1	1,4	64,6	9,8	49,1	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor e queijo com esparguete	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2067	495	17,2	4,0	65,2	3,6	17,6	2,2
	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 e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1

4ª	Sopa	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Carne de vaca estufada com puré	Leite	2686	642	26,0	9,4	61,3	7,2	39,2	0,5
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com massa espiral e macedónia	Glúten	2107	503	14,2	3,4	53,0	2,9	42,1	0,4
	Vegetariana	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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4

5ª	Sopa	Couve portuguesa		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo , batata e salada mista	Peixe, Ovo	2774	663	15,0	2,8	83,3	5,0	46,4	2,4
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	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) / Pudim de baunilha	Leite	288/737	69/174	0,5/2,6	0,1/1,4	15,4/33,2	15,2/28	1/4,7	0/0,3
	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

6ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e massa espiral	Sulfitos, Glúten	2003	479	15,4	4,2	49,2	1,6	34,4	0,4
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com massa e couve-de-bruxelas	Glúten	1834	438	6,5	1,2	51,0	3,3	42,5	0,4
	Vegetariana	Alho francês à brás	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos