

Semana de 22 a 26 de Janeiro de 2018
Almoço

| | | EMENTA | Alergêneos (*) | VE (Kj) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | Dos quais Ac. gordos saturados (%) | Hidratos de Carbono (g) | Dos quais Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|----|---------------|--|------------------------------------|---------|-----------|-------------|---|-------------------------------|------------------------------|------------------|---------|
| 2ª | Meio da Manhã | Fruta | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | 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 |
| | Vegetariano | 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 | 13,5 | 1,7 |
| 3ª | Meio da Manhã | Bolacha Maria | Glúten, Leite, Soja | 369 | 88 | 2,0 | 1,0 | 15,7 | 2,5 | 1,7 | 0,2 |
| | 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 |
| | Vegetariano | 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) | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | Lanche | Leite simples e baguete com queijo | Leite, Glúten | 1261 | 301 | 9,0 | 4,6 | 38,5 | 10,9 | 16,0 | 1,4 |
| 4ª | Meio da Manhã | Fruta | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | 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 |
| | Vegetariano | 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 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, Leite, Soja | 369 | 88 | 2,0 | 1,0 | 15,7 | 2,5 | 1,7 | 0,2 |
| | 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 |
| | Vegetariano | 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) | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | Lanche | Leite simples e baguete com queijo | Leite, Glúten | 1261 | 301 | 9,0 | 4,6 | 38,5 | 10,9 | 16,0 | 1,4 |
| 6ª | Meio da Manhã | Fruta | | 288 | 69 | 0,5 | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0 | 0 |
| | 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 |
| | Vegetariano | 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 | logurte de aromas e baguete com fiambre | Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo | 1141 | 273 | 8,5 | 3,3 | 35,0 | 7,4 | 13,1 | 1,9 |