

**Semana de 29 de Janeiro a 02 de Fevereiro de 2018**
**Almoço**

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Aç. gordos saturados (g)	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	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	<b>Hamburguer com ovos mexidos e arroz primavera</b>	Soja, Glúten, Sulfitos, Ovo	2914	696	30,7	8,1	60,4	2,4	35,3	0,8
	Dieta	<b>Hamburguer na chapa com arroz e feijão verde</b>	Soja, Glúten, Sulfitos	1828	451	9,1	3,7	58,2	1,7	30,1	0,2
	Vegetariano	<b>Ovos mexidos com tofu e arroz tomate</b>	Ovo, Soja	2502	598	25,5	5,0	57,2	1,8	33,5	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte de aromas e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4
3ª	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	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	<b>Lombo de porco assado com ananás, com puré de batata e salada mista</b>	Leite	2487	615	16,0	4,0	67,3	13,2	43,5	0,5
	Dieta	<b>Peito de peru estufado simples com massa espiral e couve-de-bruxelas</b>	Glúten	1834	438	6,5	1,2	51,0	3,3	42,5	0,4
	Vegetariano	<b>Caril de legumes e grão com massa espiral</b>	Glúten	1949	466	6,9	1,0	79,3	6,7	19,6	0,1
	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 marmelada</b>	Leite, Glúten	1223	292	4,3	2,1	52,4	24,8	10,8	1,0
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	<b>Filete de bacalhau no forno com arroz</b>	Peixe	1804	431	7,0	1,1	56,7	1,7	33,7	2,2
	Dieta	<b>Filetes no forno ao natural com arroz e brócolos cozidos</b>	Peixe	1744	417	5,9	0,9	56,0	1,1	33,3	0,6
	Vegetariano	<b>Hamburguer de couve-flor e queijo com arroz</b>	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2175	523	19,2	4,2	70,6	1,7	13,9	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
5ª	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 com cenoura ralada		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	<b>Frango assado com esparguete</b>	Glúten	3273	782	38,4	8,7	50,2	2,5	57,6	0,7
	Dieta	<b>Frango assado ao natural com esparguete e couve-flor</b>	Glúten	2506	599	11,5	2,3	53,1	5,0	69,4	0,8
	Vegetariano	<b>Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa)</b>	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e pão de leite com queijo</b>	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1174	280	8,8	4,6	35,5	11,4	15,7	1,2
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	<b>Filetes de pescada com arroz de feijão</b>	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	<b>Filetes assados ao natural com batata cozida, lombardo e cenoura cozida</b>	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariano	<b>Rissóis de tofu com arroz de feijão</b>	Soja, Sulfitos, Glúten, Ovo	3427	819	30,6	4,0	113,6	0,3	19	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

*Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos*