

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato (Adultos)	<b>Rojões com enchidos</b> , batata cozida e grelos	Soja, Glúten, Sulfitos	3677	879	50,7	15,1	62,4	6,2	41,6	1,7
	Dieta (Prato Alunos)	Bife de peru grelhado com <b>massa espiral</b> e grelos	Glúten	1956	468	8,6	1,5	52,0	4,1	44,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, 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	Sopa	<h1>CARNAVAL</h1>									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

4ª	Sopa	Courgette		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato (Adultos)	<b>Pescada à Zé do pipo</b>	Peixe, Leite	2651	633	22,8	3,6	60,3	6,1	45,1	0,9
	Prato (Alunos)	<b>Tesourinhos no forno com puré de batata</b>	Peixe, Glúten, Leite	2446	585	18,1	1,3	81,5	5,3	21,5	1,5
	Dieta	<b>Pescada cozida</b> , batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	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

5ª	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve de bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com queijo</b>	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

6ª	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	<b>Filetes de pescada</b> com salada camponesa	Peixe	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	<b>Filetes</b> no forno ao natural com batata, couve flôr e cenoura	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	<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) / <b>Leite creme</b>	Leite, Sulfitos	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	<b>logurte líquido e baguete com doce</b>	Leite, Glúten	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0