

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018
Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Hortalíça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Hamburguer no forno com arroz primavera	Soja, Glúten, Sulfitos	1942	510	13,1	4,3	65,3	2,1	19,2	0,4
	Dieta	Frango cozido com arroz, couve lombardo e cenoura cozida		2362	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz		1954	467	6,7	1,0	81,6	3,3	17,9	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	Stroganoff de soja 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 (fatiada) com puré e salada	Leite	2686	642	26,0	9,4	61,3	7,2	39,2	0,5
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com arroz e macedónia	Glúten	2107	503	14,2	3,4	53,0	2,9	42,1	0,4
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz e macedónia	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	Perna de frango assada com massa espiral	Glúten	2350	562	10,9	2,2	50,5	2,9	64,1	0,7
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com massa e couve-de-bruxelas	Glúten	932	486	7,6	1,6	57,0	2,6	42,1	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	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	Filetes de pescada com arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Filetes assados ao natural com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariano	Lasanha de legumes	Glúten, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	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