

Semana de 19 a 23 de março 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	Arroz xau xau (arroz, ovo mexido, ervilhas, milho e cernoura) salchichas e fiambre	Glúten, Sulfitos, Ovo, Leite	2594	620	21,2	5,7	80,7	2,5	24,4	2,2
	Dieta	Frango cozido com arroz, couve lombardo e cenoura cozida		2362	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz	Glúten	2154	514	15,9	2,0	82,7	0,3	7,3	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 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	Crema de abóbora com grão		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Atum com macarronete e cenoura ralada	Glúten, Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	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	Stroganoff de soja com esparguete	Soja, Sulfitos, Leite, Glúten	2067	495	17,2	4,0	65,2	3,6	17,6	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		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 tulicrema	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 (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
	Vegetariana	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 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	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	466	7,6	1,6	57,0	2,6	42,1	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 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	Filetes de salmão no forno em azeite e alho e batata corada	Peixe	3612	863	51,8	9,6	57,6	3,6	39,9	0,4
	Dieta	Salmão grelhado, batata cozida, courgette e cenoura cozidos	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	Salada de feijão frade		2088	542	6,4	1,1	97,2	8,6	21,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Mousse de Chocolate	Leite	288/1340	69/319	0,5/7,3	0,1/6,2	15,4/57,6	15,2/45,9	1/9,2	0/0,4
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) 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