

Semana de 19 a 23 de março 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	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
	Vegetariano	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	iogurte 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	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
	Vegetariano	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 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		2107	503	14,2	3,4	53,0	2,9	42,1	0,4
	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	iogurte 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	466	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 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
	Vegetariano	Salada de feijão frade		2088	542	6,4	1,1	97,2	8,6	21,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte 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