

Semana de 26 a 30 de março de 2018

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sai (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	Hamburguer na chapa com arroz e grelos	Soja, Glúten, Sulfitos	1880	477	9,5	3,8	59,5	2,9	31,1	0,2
	Dieta	Hamburguer na chapa com arroz e grelos	Soja, Glúten, Sulfitos	1880	477	9,5	3,8	59,5	2,9	31,1	0,2
	Vegetariano	Paella de legumes		1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	0,2
	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 queijo	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4

3ª	Meio da Manhã	Bolacha Maria	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	Lombo de porco assado com ananás, com arroz e salada mista		2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Peito de peru assado simples com arroz e couve-de-bruxelas		1962	469	5,6	1,3	60,9	6,9	42,0	0,3
	Vegetariano	Caril de legumes e grão com arroz		2068	494	9,0	1,2	85,4	5,5	15,7	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 marmelada	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	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo, batata e salada mista	Peixe, Ovo	2774	663	15,0	2,8	83,3	5,0	46,4	2,4
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres e arroz	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2302	551	21,4	3,6	75,4	1,7	11,7	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Leite, Sulfitos	288/1026	69/243	0,5/3	0,1/1,7	15,4/47,4	15,2/40,8	1/6,2	0/0,2
	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	Brócolos com cenoura ralada		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Frango assado ao natural com arroz e lombardo		2368	566	8,5	1,8	56,8	1,9	64,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e lombardo		2368	566	8,5	1,8	56,8	1,9	64,0	0,7
	Vegetariano										
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1174	280	8,8	4,6	35,5	11,4	15,7	1,2

6ª	Meio da Manhã	Sexta- feira Santa									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariano										
	Sobremesa										
	Lanche										