

**Semana de 2 a 6 de abril 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)
<b>2ª</b>	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	<b>Nuggets de frango</b> (forno) com arroz de cenoura e salada mista	Glúten, Soja, Leite	2646	633	23,3	3,1	82,2	3,7	21,3	0,2
	Dieta	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura e feijão verde		2052	490	10,1	1,7	58,4	3,0	39,7	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte 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
<b>3ª</b>	Meio da Manhã	<b>Bolacha Maria</b>	Glúten, Leite, Soja	369	88	2,0	1,0	15,7	2,5	1,7	0,2
	Sopa	Minestrone		905	236	5,3	0,7	40,4	3,8	5,7	0,2
	Prato	<b>Bacalhau à Gomes de Sá</b>	Peixe, Ovo	2166	518	13,1	2,7	58,5	4,3	39,7	2,4
	Dieta	<b>Perca</b> no forno ao natural com batata e grelos cozidos	Peixe	2617	626	21,3	5,1	62,1	7,5	44,8	0,8
	Vegetariano	<b>Jardineira de legumes</b>		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 simples e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1141	273	8,5	3,3	35,0	7,4	13,1	1,9
<b>4ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, <b>puré de batata</b> e salada mista	Leite	2487	615	16,0	4,0	67,3	13,2	43,5	0,5
	Dieta	Peito de peru estufado simples com arroz e couve-de-bruxelas		2141	514	13,5	2,1	57,1	2,1	38,7	0,4
	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	<b>iogurte de aromas e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4
<b>5ª</b>	Meio da Manhã	<b>Bolacha Maria</b>	Glúten, Leite, Soja	369	88	2,0	1,0	15,7	2,5	1,7	0,2
	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Frango assado com <b>esparguete</b>	Glúten	3273	782	38,4	8,7	50,2	2,5	57,6	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com <b>esparguete</b> e couve-flor	Glúten	2506	599	11,5	2,3	53,1	5,0	69,4	0,8
	Vegetariano	Salada vegetariana (ananás, alface, <b>queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa</b> )	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1141	273	8,5	3,3	35,0	7,4	13,1	1,9
<b>6ª</b>	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos com cenoura ralada		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Empadão de <b>atum</b> (arroz) e salada mista	Peixe	2509	600	24,1	2,3	58,9	4,0	35,2	1,6
	Dieta	<b>Pescada</b> no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2152	514	10,2	1,4	60,0	5,7	43,9	0,6
	Vegetariano	Empadão de legumes (arroz) com <b>tofu</b>	Soja	1696	405	9,6	1,4	60,4	4,8	17,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4