

Semana de 16 a 20 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)
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	Rolo de carne com massa espiral e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	2334	558	21,8	6,4	60,6	4,5	28,2	0,4
	Dieta	Bife de frango estufado simples com massa espiral e feijão verde	Glúten	2057	492	11,2	1,9	52,4	4,3	43,8	0,4
	Vegetariano	Strogonoff de soja com arroz de cenoura	Soja, Leite, Sulfitos	2296	546	13,6	4,0	73,2	2,1	31,3	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 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	Abóbora com massinhas	Glúten	845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	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	Salada russa com ovo cozido	Ovo	1898	497	12,5	2,4	73,1	7,8	21,4	0,5
	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	Courgette		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	Carne de porco à primavera com esparguete	Glúten	2776	664	30,7	9,6	57,8	6,5	37,7	0,4
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve de bruxelas	Glúten	2030	485	9,5	1,7	53,8	5,3	44,7	0,4
	Vegetariano	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14,3	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	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Arroz de aves guarnecido e salada mista	Soja, Leite, Ovo, Sulfitos	3262	785	28,8	7,8	57,8	2,9	70,6	2,7
	Dieta	Frango cozido simples com arroz e grelos cozidos		2558	612	13,6	2,5	58,1	2,9	62,7	0,7
	Vegetariano	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1,0	64,0	5,0	9	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	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Filetes de salmão 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	Tortilha de legumes	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27	0,7
	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