

**Semana de 21 a 25 de maio de 2017**
**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	Creme de ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	<b>Croquetes</b> com arroz de cenoura	Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	2960	708	30,8	6,8	84,2	2,2	20,8	2
	Dieta	Bife de frango com arroz de cenoura e feijão verde		2052	490	10,1	1,7	58,4	3,0	39,7	0,6
	Vegetariana	<b>Hamburguer de espinafres</b> com arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2327	557	21,4	3,6	76,7	2,9	11,9	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido e pão de leite com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	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	Feijão com couve lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato	<b>Atum</b> com <b>macarronete</b> e cenoura ralada	Peixe, Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	<b>Red fish</b> 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	Salada vegetariana (ananás, alface, <b>queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa tricolor</b> )	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1261	301	9	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	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Frango assado com arroz primavera e salada		3273	782	38,4	8,7	50,2	2,5	57,6	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve-flor		2506	599	11,5	2,3	53,1	5,0	69,4	0,8
	Vegetariana	Caril de lentilhas com arroz		1954	467	6,7	1	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	<b>iogurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
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	<b>Filetes de pescada</b> no forno com salada camponesa	Peixe	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	<b>Filetes</b> no forno ao natural com batata, grelos e cenoura	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / <b>Pudim de baunilha</b>	Leite	288/737	69/174	0,5/2,6	0,1/1,4	15,4/33,2	15,2/28	1,0/3	0/0,3
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1261	301	9	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	Febras de porco estufadas com <b>cogumelos e massa espiral</b>	Sulfitos, Glúten	2003	479	15,4	4,2	49,2	1,6	34,4	0,4
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com <b>massa</b> e couve-de-bruxelas	Glúten	1834	438	6,5	1,2	51,0	3,3	42,5	0,4
	Vegetariana	<b>Alho francês à brás</b>	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	<b>iogurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0