

Semana de 28 de maio a 01 de junho 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)	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	Empadão de atum (arroz) e salada mista	Peixe	2509	600	24,1	2,3	58,9	4,0	35,2	1,6
	Dieta	Pescada no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2152	514	10,2	1,4	60,0	5,7	43,9	0,6
	Vegetariana	Empadão de legumes (arroz) com tofu	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	logurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	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	Minestrone		905	236	5,3	0,7	40,4	3,8	5,7	0,2
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, esparguete e salada mista	Glúten	2487	615	16,0	4,0	67,3	13,2	43,5	0,5
	Dieta	Peito de peru estufado simples com esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	2141	514	13,5	2,1	57,1	2,1	38,7	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes com grão e 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 fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4

4ª	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	Filete de bacalhau no forno com batata cozida e salada	Peixe	2208	528	13,9	2,0	61,8	7,6	37,4	2,3
	Dieta	Filete de bacalhau no forno ao natural com batata e grelos cozidos	Peixe	1920	459	6,1	1,0	60,6	6,1	38,9	2,3
	Vegetariana	Salada de feijão frade		2088	542	6,4	1,1	97,2	8,6	21,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	logurte aromas e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1114	266	3,4	1,5	48,8	21,2	9,5	1

5ª	Meio da Manhã	FERIADO									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Alho francês		841	201	3,2	0,5	37	4,3	5,2	0,1
	Prato	Hamburguer com arroz e batata pála pála e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	2688	645	36,6	12,3	51,4	3,6	18,0	1,1
	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
	Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	Ovo, Sulfitos	2108	504	19,7	4,2	56,9	1,8	23,1	0,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelado	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1/5,4	0/0,2
	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