

Semana de 23 a 27 de julho 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	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate	Peixe, Sulfitos, Ovo	2447	589	25,7	3,8	73	1,4	13,5	2,2
	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	iogurte 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	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	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	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 e grelos cozidos	Peixe	2067	495	9,2	1,4	62,1	7,5	39,3	2,2
	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	1,0/2	0/1,2
	Lanche	iogurte aromas e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1114	266	3,4	1,5	48,8	21,2	9,5	1

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Couve portuguesa com cenoura		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Frango de caril com arroz branco		2502	598	13,3	2,5	55,6	0,6	62,2	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve flôr		2506	599	11,5	2,3	53,1	5,0	69,4	0,8
	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

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	Hambúrguer com batata pála pála e salada mista	Soja, Glúten, Sulfitos	2048	495	33,4	11,9	23,6	3,2	15,5	0,9
	Dieta	Hambúrguer na chapa com massa tricolor e feijão verde	Soja, Glúten, Sulfitos	683	406	10,1	3,7	56,6	1,4	16,3	0,2
	Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e massa tricolor	Ovo, Sulfitos, Glúten	927	465	16,5	4,0	54,4	0,2	24,5	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2