

Semana de 30 a 31 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)
2 ^a	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Lasanha de atum com espinafres	Peixe, Glúten, Leite	2779	664	25,8	4,1	64,2	8,4	43	1,9
	Dieta	Pescada cozida com batata e espargado	Peixe, Glúten, Leite	2515	601	16,7	3,9	66,1	4,8	44	1,1
	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

3 ^a	Sopa	Couve com feijão		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,1
	Prato	Grelhada mista com arroz e batata frita	Soja, Sulfitos	3358	803	60,6	20,2	37,6	0,5	25,6	1,8
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com esparguete e brócolos	Glúten	2113	505	10,5	3,1	61,7	7,2	39,3	0,5
	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	Leite com chocolate e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

4 ^a	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

5 ^a	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

6 ^a	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										