

Semana de 03 a 07 de setembro de 2018

Almoço (Adultos)

		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	Sopa	Salada de lentilhas	Ovo, Sulfitos	1647	394	12,3	2,4	40,5	3,2	29,3	0,4
	Prato	Almoço de acolhimento									
	Dieta	Peito de frango grelhado, arroz de cenoura e feijão verde cozido		2052	490	10,1	1,7	58,4	3,0	39,7	0,4
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										
3ª	Sopa	Feijão com couve lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato	Petinga com arroz de feijão	Peixe, Glúten, Ovo	3403	813	22,8	3,9	91,1	0,6	58,8	0,7
	Dieta	Perca na chapa, batata, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	2520	602	17,9	4,5	63,1	8,5	45,5	0,8
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de feijão	Soja, Sulfitos, Glúten, Ovo	3427	819	30,6	4,0	113,6	0,3	19,0	0,1
	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										
4ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Frango com cerveja e batata frita	Glúten	2765	661	18,0	3,0	58,1	3,9	64,9	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural, esparguete e couve-flor cozida	Glúten	2506	599	11,5	2,3	53,1	5,0	69,4	0,8
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, ovo cozido, milho, cogumelos e massa)	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche										
5ª	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Lasanha de carne com espinafres	Glúten, Leite, Ovo, Sulfitos	3035	725	32,3	11,5	64,2	8,4	43,2	0,8
	Dieta	Peito de peru estufado simples com arroz e couve-de-bruxelas cozidas		1798	430	5,1	0,9	56,5	1,6	37,8	0,3
	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										
6ª	Sopa	Legumes		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Pescada à Zé do pipó	Peixe, Leite, Ovo	2651	633	22,8	3,6	60,3	6,1	45,1	0,9
	Dieta	Pescada cozida com batata e grelos	Peixe	2050	491	7,1	1,0	60,6	6,1	44,4	0,6
	Vegetariana	Empadão de legumes (arroz) com soja	Soja	1974	469	3,9	0,6	75,6	4,4	31,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Arroz doce	Leite	288/1449	69/346	0,5/5,6	0,1/1,8	15,4/67,7	15,2/44,9	1,0/6,5	0/0,1
	Lanche										