

Semana de 24 a 28 de setembro de 2018

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	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	Creme de ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Croquetes de carne e arroz primavera	Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	3028	769	31,4	6,9	91,7	2,4	23,3	2,2
	Dieta	Bife de frango grelhado e arroz de cenoura e feijão verde		2052	490	10,1	1,7	58,4	3,0	39,7	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		1512	361	6,8	1,0	64,0	5,0	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 pão de leite com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
3ª	Sopa	Feijão com couve lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo , batata e salada mista	Peixe, Ovo	2774	663	15,0	2,8	83,3	5,0	46,4	2,4
	Dieta	Filetes assados ao natural, batata, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariana	Cogumelos à Brás	Ovo, Sulfitos	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com tulicreme	Leite, Glúten	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1
4ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Frango assado, massa espiral e salada	Glúten	3515	840	43,4	9,4	52,2	4,5	58,8	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural, massa espiral e brócolos cozidos	Glúten	3506	838	43,7	9,5	49,9	2,3	59,7	0,8
	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 com chocolate e baguete com queijo	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
5ª	Sopa	Couve portuguesa		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno e salada camponesa	Peixe	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Filetes no forno ao natural, batata, grelos e cenoura cozida	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Salada de lentilhas	Ovo, Sulfitos	1647	394	12,3	2,4	40,5	3,2	29,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim de baunilha	Leite	288/737	69/174	0,5/2,6	0,1/1,4	15,4/33,2	15,2/28	1/4,7	0/0,3
	Lanche	logurte líquido e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	Sulfitos	2147	516	17,5	4,4	56,6	1,7	30,8	0,6
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural, arroz de cenoura e couve-de-bruxelas cozidas		1798	430	5,1	0,9	56,5	1,6	37,8	0,3
	Vegetariana	Pataniscas de alho francês e arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Leite	2289	574	17,2	2,8	82,6	5,4	13,3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com queijo	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4