

Semana de 29 de outubro a 2 de novembro 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	Couve lombarda		854	211	3,2	0,4	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Tesourinhos com arroz e esparregado	Peixe, Glúten, Leite, Sulfitos	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata e esparregado	Peixe, Leite, Sulfitos	2685	687	19,0	4,5	67,6	6,1	48	1,1
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz	Glúten	2154	514	15,9	2,0	82,7	0,3	7,3	0,2
	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

3ª	Sopa	Brócolos e cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás e puré de batata e salada mista	Leite	2487	615	16,0	4,0	67,3	13,2	43,5	0,5
	Dieta	Peito de peru estufado simples com arroz e couve flôr		1962	469	5,6	1,3	60,9	6,9	42	0,3
	Vegetariana	Caril de legumes e grão com arroz		2068	494	9	1,2	85,4	5,5	15,7	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 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

4ª	Sopa	Crema de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Frango estufado, massa espiral e salada mista	Glúten	2840	679	19,8	3,5	56,2	8,0	67,9	0,9
	Dieta	Frango cozido, massa espiral e grelos cozidos	Glúten	2627	629	16,5	3,0	52	4,1	66,5	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 cevada/Leite simples (1º ciclo) e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1274/1223	305/392	4,3/4,3	2,1/2,1	55,2/52,4	24,8/24,8	11,1/10,8	1,0/1,0

5ª	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

6ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Empadão de atum (arroz) e salada mista	Peixe	2509	600	24,1	2,3	58,9	4,0	35,2	1,5
	Dieta	Pescada no forno simples, batata e brócolos cozidos	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	Vegetariana	Empadão de soja com legumes	Soja	2025	481	1,4	0,5	80,2	9,9	35,8	0,5
	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