

Semana de 15 a 19 de outubro 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	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	<b>Rolo de carne, massa espiral</b> e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	2334	558	21,8	6,4	60,6	4,5	28,2	0,4
	Dieta	Bife de frango estufado simples, <b>massa espiral</b> e feijão verde cozido	Glúten	2057	492	11,2	1,9	52,4	4,3	43,8	0,4
	Vegetariana	<b>Strogonoff de seitan e massa espiral</b>	Glúten, Soja, Sulfitos, Leite	2081	497	12,1	3,7	59,8	2,0	35,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4
3ª	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	<b>Filetes de pescada</b> e arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida, batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	<b>Hambúrguer de couve flôr com queijo</b> e arroz de feijão	Glúten, Leite, Sésamo, Ovo	2670	642	19,7	4,2	91,7	1,7	21,4	2,2
	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	<b>logurte líquido e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Courgette		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	Carne de porco à primavera e <b>esparguete</b>	Glúten	2776	664	30,7	9,6	57,8	6,5	37,7	0,4
	Dieta	Bife de peru grelhado, <b>esparguete</b> e couve-de-bruxelas cozidas	Glúten	2030	485	9,5	1,7	53,8	5,3	44,7	0,4
	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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite simples e pão de leite</b> com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1174	280	8,8	4,6	35,5	11,4	15,7	1,2
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	<b>Arroz de aves guarnecido</b> e salada mista	Soja, Leite, Sulfitos	3262	785	28,8	7,8	57,8	2,9	70,6	2,7
	Dieta	Frango cozido simples, arroz e grelos cozidos		2558	612	13,6	2,5	58,1	2,9	62,7	0,7
	Vegetariana	<b>Hambúrguer de espinafres</b> e arroz	Glúten, Leite, Ovo, Aipo	2302	551	21,4	3,6	75,4	1,7	11,7	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte sólido e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Grão com abóbora		1110	265	4,1	0,6	47,1	4,7	8,7	0,1
	Prato	<b>Filetes de salmão</b> em azeite e alho e batata corada	Peixe	3612	863	51,8	9,6	57,6	3,6	39,9	0,4
	Dieta	<b>Salmão</b> grelhado, batata, courgette e cenoura cozidos	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	<b>Tortilha</b> de legumes	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

*Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos*