

Semana de 29 de outubro a 2 de novembro de 2018

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. 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	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 simples e baguete com queijo	Leite, Glúten	1261	301	9	4,6	38,5	10,9	16,0	1,4

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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-flor		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	iogurte 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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme 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 simples e baguete com marmelada	Leite, Glúten	1223	392	4,3	2,1	52,4	24,8	10,8	1

5ª	Meio da Manhã	<h1>FERIADO</h1>									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	iogurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4