

Semana de 12 a 16 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	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	3228	771	43,6	11,7	54	3,6	39,4	0,3
	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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9
3ª	Sopa	Couve portuguesa com cenoura		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Filetes de pescada e arroz de feijão	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Pescada cozida, batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Tortilha de legumes	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27	0,7
	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 baguete com queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
4ª	Sopa	Courgette		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	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	Hambúrguer de espinafres 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	Leite com chocolate e pão de leite com doce	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	2,4	1,3	48,0	23,8	11,1	0,8
5ª	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos com batatinha corada e salada mista		2969	710	37,2	10,4	58,4	7,7	33,8	0,5
	Dieta	Bifes de peru grelhados, arroz e feijão verde		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Soja estufada e batatinha corada	Soja	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	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 fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Sopa	Grão com abóbora		1110	265	4,1	0,6	47,1	4,7	8,7	0,1
	Prato	Arroz de pota e salada	Moluscos	2124	508	13,3	2	59,3	4,3	36,2	1,3
	Dieta	Perca com batata e couve-flor	Peixe	2627	628	21	5,0	62,4	7,8	45,6	0,8
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de feijão	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	3427	818	30,6	4,0	113,6	0,3	19,0	0,1
	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