

Semana de 10 a 14 de dezembro 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 | Empadão de cavala | Peixe | 2193 | 524 | 19,5 | 4,8 | 56,2 | 1,4 | 29,4 | 0,4 |
| | Dieta | Perca com batata e couve-flor | Peixe | 2627 | 628 | 21 | 5,0 | 62,4 | 7,8 | 45,6 | 0,8 |
| | Vegetariana | Salada de lentilhas | | 1700 | 406 | 13,4 | 2,7 | 40,5 | 3,2 | 30,0 | 0,4 |
| | 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 | Lasanha de legumes | Leite, Glúten, Soja, Sulfitos | 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 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 | 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 | Rissóis de tofu com arroz 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 | 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 | 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 couve de bruxelas | | 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) / Mousse de chocolate | Leite | 288/1164 | 69/278 | 0,5/13,1 | 0,1/5,7 | 15,4/31 | 15,2/30 | 1/9,5 | 0/0,2 |
| | 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 |