

Semana de 17 a 21 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	Minestrone		905	236	5,3	0,7	40,4	3,8	5,7	0,2
	Prato	Croquetes com arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	2960	708	30,8	6,8	84,2	2,2	20,8	0,2
	Dieta	Bife de frango estufado simples, arroz de cenoura e feijão verde cozido		2200	526	13,2	2,1	59,9	4,3	40,1	0,6
	Vegetariana	Crepes de legumes e arroz cenoura	Glúten	2178	519	15,9	2,0	84,1	1,6	7,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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
3ª	Sopa	Crepe de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	Pescada à Zé do Pipo	Ovo, Peixe, Leite	2651	633	22,8	3,6	60,3	6,1	45,1	0,9
	Dieta	Filetes de bacalhau no forno ao natural com batata cozida e brócolos	Peixe	1874	448	6,1	0,9	58,5	4,3	38,0	2,3
	Vegetariana	Paella vegetariana		1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Arroz doce	Leite	288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	Leite com cevada / Leite simples (1ºciclo) e baguete com tuficreme	Leite, Glúten	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1
4ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Rojões com enchidos, batata cozida e grelos	Glúten, Soja, Sulfitos	3677	879	50,7	15,1	62,4	6,2	41,6	1,7
	Dieta	Peito de peru estufado simples com macarrão e grelos	Glúten	1798	430	5,1	0,9	56,5	1,6	37,8	0,3
	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	Leite com chocolate e baguete com queijo	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
5ª	Sopa	Brócolos com cenoura		1083	259	3,4	0,4	47,2	4,1	9,0	0,1
	Prato	Arroz de tamboril	Peixe	1918	458	6,8	0,9	56,7	1,7	41	0,6
	Dieta	Filetes de pescada no forno ao natural com batata e couve-de-bruxelas	Peixe	2058	492	12,4	1,8	58,6	4,3	34,8	0,6
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres com arroz	Glúten, Ovo, Leite	2289	574	17,2	2,8	82,6	5,4	13,3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim de caramelo	Leite	288/737	69/174	0,5/2,6	0,1/1,4	15,4/33,2	15,2/28	1/4,7	0/0,3
	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	Crepe de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Rancho à minhota	Glúten, Soja, Sulfitos	4068	968	44,9	12,4	75,7	6,2	63,5	2,5
	Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e couve-flor	Glúten	2495	596	11,5	2,3	52,3	4,3	69,6	0,8
	Vegetariana	Couscous com legumes	Glúten	1648	391	5,7	0,9	67,3	5,7	16,0	0,7
	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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos