

Semana de 17 a 21 de dezembro de 2018

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Aç. 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	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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	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
	Dieta	Paella vegetariana		1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	0,2
	Vegetariana	Paella vegetariana		1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	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
4ª	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	Carne de porco estufada com macarrão	Glúten	2596	621	30,3	9,5	51,3	3,6	34,2	0,3
	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 simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos com cenoura		1083	259	3,4	0,4	47,2	4,1	9,0	0,1
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata cozida	Peixe	2051	490	12,2	1,7	59,1	5,0	34,3	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	Hambúrguer 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)	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 queijo	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Frango assado com esparguete	Glúten	3273	782	38,4	8,7	50,2	2,5	57,6	0,7
	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 simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4