

Semana de 09 a 13 de maio de 2022
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	Sopa	Sopa de abóbora		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Hamburguer no forno com ovo mexido e arroz primavera	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	1942	510	13,1	4,3	65,3	2,1	19,2	0,4
	Dieta	Bife de peru estufado ao natural com arroz, brócolos e cenoura cozida		2362	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariana	Arroz vegetariano (arroz, salsichas de soja, cenoura, ervilhas e milho)	Glúten, Ovo, Soja, Aipo	1730	448	7,7	0,8	80,3	2,1	12,0	0,2
	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 mistura com queijo	Glúten, Leite	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
3ª	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Massinha de peixe	Glúten, Peixe	1934	462	8,1	1,1	55,5	1,4	42	0,6
	Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e feijão-verde	Peixe	2181	521	11,1	1,7	59,5	5,0	44,1	0,5
	Vegetariana	Alho francês à Brás	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	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	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e pão de mistura com marmelada	Glúten, Leite	1274/1223	305/392	4,3/4,3	2,1/2,1	55,2/52,4	24,8/24,8	11,1/10,8	1,0/1,0
4ª	Sopa	Camponesa		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, arroz de ervilhas e salada mista		2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Peito de peru assado simples, arroz e couve-de-bruxelas		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Falafel com arroz	Glúten	1884	450	12	1,5	72,2	0,3	10,2	0,8
	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 mistura com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
5ª	Sopa	Lombardo e cenoura		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno e batata salteada	Glúten, Peixe	2293	549	15,0	1,6	61,2	5,0	40,4	2,2
	Dieta	Pescada cozida, batata e macedónia	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	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 (1º ciclo) e pão de leite com queijo	Glúten, Ovo, Leite	1225/1174	293/280	8,9/8,8	4,6/4,6	38,4/35,5	11,4/11,4	15,9/15,7	1,2/1,2
6ª	Sopa	Sopa de feijão com lombardo		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e massa espiral	Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Bife de frango grelhado, massa espiral e couve-flor	Glúten	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Salada de feijão frade com ovo cozido	Ovo	2420	578	12,2	2,6	87,5	7,2	27,4	0,5
	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 mistura com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.