

**Semana de 30 de maio a 03 junho de 2022**
**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	Sopa de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	5	0,1
	Prato	Croquetes e arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	2960	708	30,8	6,8	84,2	2,2	20,8	2,1
	Dieta	Bifes de frango, arroz e grelos cozidos		2366	566	15,1	3,9	63,6	1,5	41,5	0,9
	Vegetariana	Alho francês à Brás	Ovo, Leite, Sulfitos	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	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 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	Bacalhau com natas	Glúten, Peixe, Leite	2142	518	37,7	5	19,2	2,9	25,6	2,4
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	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 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

**DIA MUNDIAL DA CRIANÇA**

4ª	Sopa	Alho francês		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Hamburguer no pão com batata pála pála	Glúten, Soja, Sulfitos	3404	813	48,0	18,6	64,6	1,8	21,5	2,0
	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)/Gelado	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/0,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1,0/5,4	0/0,2
	Lanche	iogurte líquido e pão de leite com fiambre	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

5ª	Sopa	Brócolos		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Salada de atum (atum, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	Peixe	3077	735	23,1	2,1	83,3	5	46,2	2,2
	Dieta	Bacalhau fresco no forno ao natural com batata cozida e macedónia	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	Salada de lentilhas		2382	569	5,8	0,8	98,1	6,8	28,4	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 mistura com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

6ª	Sopa	Sopa de feijão com lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	0,1	10,0	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, arroz e salada mista		2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Frango assado simples, arroz e couve-de-bruxelas		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		2068	494	9,0	1,2	85,4	5,5	15,7	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 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-Tremçoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.