

Semana de 13 a 17 de junho de 2022

Almoço

EMENTA		Alergênicos (*)	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	Meio da Manhã	FERIADO								
	Sopa									
	Prato									
	Dieta									
	Vegetariano									
	Sobremesa									
	Lanche									

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate	Ovo, Peixe, Leite, Sulfitos	2447	589	25,7	3,8	73	1,4	13,5	2,2
	Dieta	Pescada, batata cozida, couve lombardo e cenoura cozida	Peixe	3137	750	39,1	7,5	60,6	6,4	37,2	0,5
	Vegetariana	Rissóis vegetarianos com arroz	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	2932	699	30,2	4	92,5	0,3	11,5	2,2
	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	Glúten, Leite	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Legumes e feijão branco		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Frango assado com massa espiral e salada mista	Glúten	2561	612	14,4	2,7	52,2	4,5	67,0	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural com massa e brócolos	Glúten	2552	610	14,7	2,7	49,9	2,3	68	0,9
	Vegetariana	Salada de feijão frade com ovo cozido	Ovo	1898	497	12,5	2,4	73,1	7,8	21,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte sólido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1152	275	8,0	4,0	34,9	7,3	14,7	1,4

5ª	Meio da Manhã	FERIADO								
	Sopa									
	Prato									
	Dieta									
	Vegetariana									
	Sobremesa									
	Lanche									

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Feijão-verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos com batata salteada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Bife de peru grelhado, arroz e couve-flor		2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	0,5
	Vegetariana	Arroz de legumes		1445	446	8,5	0,7	74,7	1,2	15,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelado	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1,0/5,4	0/0,2
	Lanche	logurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	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.