

Semana de 27 de junho a 01 de julho de 2022

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Des quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	<b>Empadão de carne com arroz</b>	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	2960	708	30,8	6,8	84,2	2,2	20,8	2,1
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e feijão verde cozido		2366	566	15,1	3,9	63,6	1,5	41,5	0,9
	Vegetariana	Paella de legumes		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	<b>iogurte líquido e pão de leite com fiambre</b>	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Sopa	Creme de abóbora com feijão branco		1047	250	3,4	0,5	44,7	3,8	9	0,1
	Prato	<b>Bolonhesa de atum</b>	Glúten, Peixe	2460	588	25,0	2,5	51,3	3,6	38,0	1,4
	Dieta	<b>Solha</b> no forno assado ao natural com batata e brócolos cozidos	Peixe	2469	590	18,5	2,8	58,5	4,3	45,7	0,9
	Vegetariana	<b>Hamburguer de espinafres e esparguete</b>	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2394	603	22	3,7	84,2	3,2	14,4	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com cevada e pão de mistura com queijo</b>	Glúten, Leite	1312	314	9,0	4,6	41,3	10,9	16,2	1,4

4ª	Sopa	Feijão verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	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	Bife de peru grelhado, arroz e couve-flor		2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	0,5
	Vegetariana	<b>Lasanha de legumes</b>	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>iogurte líquido e pão de mistura com marmelada</b>	Glúten, Leite	1413	338	3,7	1,7	65,6	38	10,2	1

5ª	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	<b>Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno e batata cozida</b>	Glúten, Peixe	2073	496	6,2	1,2	71	5,8	37	0,8
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida, batata e feijão verde	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	<b>Feijoada de cogumelos</b>	Sulfitos	2056	492	7,6	1,1	86,9	5,1	17,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com chocolate e pão de mistura com fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

6ª	Sopa	Espinafres		1123	268	4,3	0,6	47	4,6	9	0,2
	Prato	Salada de frango ( frango, <b>massa espiral tricolor</b> , milho, ananás e cenoura ralada)	Glúten	2682	641	26,8	9,3	57	6,3	41,6	0,4
	Dieta	Frango assado ao natural, <b>massa espiral tricolor</b> e couve de bruxelas	Glúten	2223	532	13,7	2,2	59,7	4,2	40,9	0,7
	Vegetariana	Salada de grão com <b>ovo</b> cozido	Ovo	2420	578	12,2	2,6	87,5	7,2	27,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / <b>Mousse de chocolate</b>	Leite	288/1340	69/319	0,5/7,3	0,1/6,2	15,4/57,6	15,2/45,9	1/9,2	0/0,4
	Lanche	<b>Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e pão de mistura com queijo</b>	Glúten, Leite	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

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.