

Semana de 29 de agosto a 02 de setembro 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	Sopa	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Arroz de peixe (tamboril e perca)									
	Dieta	Solha na chapa, batata, grelos e cenoura cozida	Peixe	2520	602	17,9	4,5	63,1	8,5	45,5	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
3ª	Sopa	Couve lombarda		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato	Frango à passarinho com massa espiral e salada									
	Dieta	Frango assado ao natural, esparguete e couve-flor cozida	Glúten	2506	599	11,5	2,3	53,1	5,0	69,4	0,8
	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
4ª	Sopa	Feijão verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate	Peixe, Glúten, Ovo	3403	813	22,8	3,9	91,1	0,6	58,8	0,7
	Dieta	Bacalhau fresco no forno ao natural, batata, brócolos e cenoura cozida	Peixe	2149	513	6,4	1,0	64,6	9,8	48,0	0,9
	Vegetariana	Rissóis de tofu e arroz de tomate	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	3427	818	30,6	4,0	113,6	0,3	19,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
5ª	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Carne de porco aos cubos com batatinha corada e salada mista		2969	710	37,2	10,4	58,4	7,7	33,8	0,5
	Dieta	Peito de peru estufado simples com arroz e couve-de-bruxelas cozidas		199	478	8,8	1,5	58,5	3,1	39,5	0,3
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
6ª	Sopa	Canja / Gaspacho	Glúten	472	102	4,3	1,0	8,3	1,4	7,4	0,1
	Prato	Atum com salada de feijão frade									
	Dieta	Pescada cozida, batata e feijão verde	Peixe	2050	491	7,1	1,0	60,6	6,1	44,4	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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos