

Semana de 17 a 21 de outubro 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	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Rolo de carne com arroz cenoura	Glúten, Soja, Sulfitos	2224	531	18,7	5,9	65,3	1,9	23,5	0,4
	Dieta	Bifes de peru com arroz e macedónia		2089	500	10,5	1,8	58,1	2,9	41,5	0,6
	Vegetariana	Arroz xau xau (arroz, salsichas de soja , cenoura, ervilhas e milho)	Glúten, Soja, Sulfitos	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	Leite com chocolate e baguete com queijo	Glúten, Leite	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
3ª	Sopa	Couve portuguesa com feijão		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Massinha de peixe	Glúten, Peixe	1934	462	8,1	1,1	55,5	1,4	42	0,6
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida, grelos e cenoura cozida	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	Tortilha de legumes	Ovo, Leite	2241	536	18,3	4	63,8	6,7	27,3	0,7
	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 (1ºciclo) e baguete 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	Espinafres		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Frango estufado com arroz e salada		2755	658	18,5	3,2	58,3	3,3	63,2	0,9
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e couve-flôr		2495	596	11,5	2,3	52,3	4,3	69,6	0,8
	Vegetariana	Caril de legumes com esparguete	Glúten	1949	466	6,9	1,0	79,3	6,7	19,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte líquido e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9
5ª	Sopa	Brócolos com cenoura ralada		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	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	Peito de peru assado simples, esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	Salada de grão 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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) 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	Crema de couve-flor e cenoura		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Filetes de pescada com arroz de ervilhas	Glúten, Ovo, Peixe	3383	808	28,4	3,9	92,2	1,5	43,4	0,7
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	699	2932	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 com chocolate e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0