

Semana de 31 de outubro a 04 de novembro de 2020

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	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Atum com macarronete e cenoura ralada	Glúten, Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata, couve-flôr e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres com macarronete	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	Iogurte líquido e pão de leite com fiambre	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Meio da Manhã	Feriado									
	Sopa										
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Cebola		811	194	3	0,4	35,9	3,3	5	0,12
	Prato	Paella	Glúten, Soja, Sulfitos, Moluscos	2412	576	20,8	6,3	55,9	0,7	39,7	1,3
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve lombardo		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	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	Iogurte líquido e bola de mistura com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Lentilhas		1079	258	3,2	0,5	46	4,1	9,9	0,14
	Prato	Frango assado com esparguete e salada mista	Glúten	2577	616	13,0	2,4	58,1	3,9	64,9	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Cogumelos 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 simples e bola de mistura com queijo	Glúten, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Filetes de pescada com arroz de ervilhas	Glúten, Ovo, Peixe	3552	849	53,2	16,9	53,9	0,9	37,2	1,8
	Dieta	Solha assada ao natural com batata cozida e macedónia	Peixe	2381	569	16,8	2,4	60,1	3,6	45,2	0,7
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	0,3
	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	0/0,21
	Lanche	Iogurte líquido e bola de mistura com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9