

**Semana de 14 a 18 de novembro 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 | Fruta  |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Sopa          | Creme de cenoura   |                             | 825     | 197       | 3,1         | 0,4                                | 36,5                    | 3,9                    | 4,8           | 0,1     |
|    | Prato         | <b>Hamburger</b> no forno com arroz de cenoura e salada                            | Glúten, Soja, Sulfitos      | 1942    | 510       | 13,1        | 4,3                                | 65,3                    | 2,1                    | 19,2          | 0,4     |
|    | Dieta         | Bife de peru estufado simples com arroz e macedónia cozida                         |                             | 1896    | 453       | 6,4         | 1,1                                | 53,7                    | 3,6                    | 46,2          | 0,4     |
|    | Vegetariana   | <b>Rancho Vegetariano</b>  | Glúten                      | 2141    | 508       | 7,5         | 1,0                                | 85,9                    | 6,7                    | 22,4          | 0,1     |
|    | Sobremesa     | Fruta da época (3 variedades)  |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Lanche        | <b>iogurte líquido e bola de mistura com queijo</b>                                | Glúten, Leite               | 1451    | 347       | 8,4         | 4,2                                | 51,7                    | 24,1                   | 15,4          | 1,4     |
| 3ª | Meio da Manhã | Fruta  |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Sopa          | Sopa de feijão branco  |                             | 861     | 206       | 3,2         | 0,5                                | 37,9                    | 5,1                    | 5,3           | 0,1     |
|    | Prato         | <b>Atum</b> com salada à camponesa   | Peixe                       | 2506    | 595       | 25,0        | 2,5                                | 53,4                    | 3,4                    | 38,2          | 1,5     |
|    | Dieta         | <b>Pescada</b> no forno simples com batata e brócolos cozidos                      | Peixe                       | 2571    | 614       | 21,3        | 5,0                                | 60,0                    | 5,7                    | 43,9          | 0,8     |
|    | Vegetariana   | Salada de lentilhas  |                             | 1647    | 394       | 12,3        | 2,4                                | 40,5                    | 3,2                    | 29,3          | 0,4     |
|    | Sobremesa     | Fruta da época (3 variedades)  |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Lanche        | <b>Leite simples e bola de mistura com marmelada</b>                               | Glúten, Leite               | 1223    | 392       | 4,3         | 2,1                                | 52,4                    | 24,8                   | 10,8          | 1       |
| 4ª | Meio da Manhã | Fruta  |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Sopa          | Tomate   |                             | 865     | 207       | 3,3         | 0,4                                | 38,3                    | 5,6                    | 5,2           | 0,15    |
|    | Prato         | <b>Arroz de aves</b>   | Soja                        | 3009    | 719       | 23,7        | 7,1                                | 55,1                    | 0,3                    | 69,6          | 2,5     |
|    | Dieta         | Frango assado ao natural com arroz e couve-flôr                                    |                             | 3666    | 876       | 45,2        | 6,6                                | 77,7                    | 5,1                    | 37,8          | 2,3     |
|    | Vegetariana   | <b>Massa vegetariana (ovo mexido, cogumelos, cenoura, milho, brócolos e massa)</b> | Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos | 2451    | 585       | 20,6        | 4,7                                | 66,1                    | 5,0                    | 31,9          | 0,7     |
|    | Sobremesa     | Fruta da época (3 variedades)  |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Lanche        | <b>iogurte líquido e bola de mistura com fiambre</b>                               | 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          | Creme de legumes   |                             | 892     | 213       | 3,6         | 0,5                                | 37,4                    | 4,6                    | 6,9           | 0,1     |
|    | Prato         | <b>Bacalhau à Brás</b>   | Ovo, Leite                  | 3666    | 876       | 45,2        | 6,6                                | 77,1                    | 5,1                    | 37,8          | 2,3     |
|    | Dieta         | <b>Bacalhau fresco</b> cozido com batata e grelos                                  | Peixe                       | 2004    | 479       | 7,1         | 1,0                                | 58,5                    | 4,3                    | 43,5          | 0,6     |
|    | Vegetariana   | <b>Rissoles de tofu</b> com arroz tomate   | 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        | <b>Leite simples e pão de leite com queijo</b>                                     | Glúten, Ovo, Leite          | 1174    | 280       | 8,8         | 4,6                                | 35,5                    | 11,4                   | 15,7          | 1,2     |
| 6ª | Meio da Manhã | Fruta  |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Sopa          | Sopa de feijão-verde   |                             | 855     | 204       | 3,1         | 0,4                                | 37,1                    | 4,3                    | 6             | 0,1     |
|    | Prato         | Febras de porco com cogumelos, <b>esparguete</b> e salada mista                    | Glúten                      | 2222    | 531       | 12,5        | 1,8                                | 65,2                    | 7,8                    | 37,8          | 0,7     |
|    | Dieta         | Bife de peru grelhado com <b>esparguete</b> e couve de bruxelas                    | Glúten                      | 1991    | 476       | 7,3         | 1                                  | 63,1                    | 8,5                    | 37,9          | 0,7     |
|    | Vegetariana   | Caril de legumes e grão com <b>esparguete</b>                                      | 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        | <b>iogurte líquido e bola de mistura com fiambre</b>                               | Glúten, Soja, Leite         | 1440    | 344       | 8,8         | 3,4                                | 51,8                    | 24,2                   | 13,8          | 1,9     |