

Semana de 23 a 27 de janeiro de 2023

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 esparguete e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	2345	560	21,9	6,4	61,3	5,1	27,9	0,4
	Dieta	Pescada cozida com batata e grelos cozidos	Glúten	1981	474	8,5	1,5	52,8	4,7	45,1	0,3
	Vegetariano	Hamburguer de couve-flôr e queijo com arroz	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2175	523	19,2	4,2	70,6	1,7	13,9	2,3
	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 bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9

3ª	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Pastéis de Bacalhau com arroz de tomate e salada	Ovo, Peixe, Leite, Sulfitos	2447	589	25,7	3,8	73,0	1,4	13,5	2,2
	Dieta	Bacalhau fresco assado ao natural com batata e feijão-verde	Peixe	2370	566	16,1	2,4	59,5	5,0	44,1	0,7
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos		1907	456	4	0,6	82,6	8,3	20,1	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
	Lanche	iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Ovo, Leite	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

4ª	Sopa	Cebola		811	194	3,0	0,4	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos, massa espiral e salada	Glúten, Sulfitos	1874	448	8,1	1,5	49,2	1,6	43,0	0,4
	Dieta	Bifes de peru grelhados com massa espiral e brócolos cozidos	Glúten	2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Soja estufada com batata doce e salada	Soja	2738	658	14,2	1,9	99,8	28,0	30,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15	2

5ª	Sopa	Lombardo		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno e batata cozida e salada mista	Glúten, Peixe	2386	571	17,4	3,0	61,2	5,0	40,4	2,3
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve-flor	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Cogumelos à brás e salada	Sulfitos(cogumelos) Ovo	3632	872	50,3	7,3	80,8	7,9	21,2	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 bola de mistura com manteiga ou queijo	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

6ª	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Paella (Perna de porco, peito frango, lulas, ervilhas e cenoura)	Moluscos	2412	576	20,8	6,3	55,9	0,7	39,7	1,3
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve-de-bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Salada de lentilhas		2382	569	5,8	0,8	98,1	6,8	28,4	0,3
	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 manteiga ou doce	Glúten, Leite	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0