

Semana de 30 janeiro a 03 de fevereiro de 2023

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	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz e esparregado	Glúten, Peixe, Sulfitos	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	Abrótea assada ao natural, batata cozida e macedónia	Peixe	2381	569	16,8	2,4	60,1	3,6	45,2	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres e arroz	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2302	551	21,4	3,6	75,4	1,7	11,7	1,4
	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 fiambre	Glúten, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, esparguete e salada mista	Glúten	2328	556	16,6	3,8	57,2	9,5	43,0	0,5
	Dieta	Bife de frango grelhado, esparguete e couve-flor	Glúten	2030	485	9,5	1,7	53,8	5,3	44,7	0,4
	Vegetariana	Salada de grão 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
	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

4ª	Sopa	Tomate		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Atum com salada de feijão-frade, batata e ovo cozido	Ovo, Peixe	3464	328	28,0	3,8	85,3	5,2	56,2	1,7
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	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 manteiga ou marmelada	Glúten, Leite	1413	338	3,7	1,7	65,6	38	10,2	1

5ª	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Frango assado com massa espiral e salada mista	Glúten	2561	612	14,4	2,7	52,2	4,5	67,0	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural com massa espiral e couve-flor	Glúten	2552	610	14,7	2,7	49,9	2,3	68,0	0,9
	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)		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	15,0	2,0

6ª	Sopa	Espinafres e grão		1123	268	4,3	0,6	47	4,6	9	0,2
	Prato	Ganso estufado à Primavera com arroz e salada		3069	733	34,0	10,2	65,8	7,3	39,5	0,5
	Dieta	Bifinhos de peru estufados simples, arroz e couve-de-bruxelas		2223	532	13,7	2,2	59,7	4,2	40,9	0,7
	Vegetariana	Pataniscas de alho francês com arroz	Glúten, Ovo, Leite	2265	541	17,2	2,8	81,3	4,2	13,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Mini jesuíta	Glúten, Ovo, Leite	288/1340	69/319	0,5/7,3	0,1/6,2	15,4/57,6	15,2/45,9	1,9/2	0/0,4
	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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.