

Semana de 06 a 10 de fevereiro 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        | D'Horta  | Glúten                  | 841       | 201       | 3,2         | 0,5                                | 37                      | 4,3                    | 5,2           | 0,1     |
|    | Prato       | Esparguete à Bolonhesa e salada mista  | Glúten, Soja, Sulfitos  | 3028      | 771       | 43,6        | 11,7                               | 54                      | 3,6                    | 39,4          | 0,3     |
|    | Dieta       | Bife de peru estufado simples, esparguete e macedónia cozida                       | Glúten                  | 2070      | 494       | 11,5        | 1,9                                | 53,7                    | 3,6                    | 45,3          | 0,4     |
|    | Vegetariana | Salada vegetariana (queijo, ananás, cogumelos, brócolos, cenoura, massa)           | Glúten, Leite, Sulfitos | 1855      | 443       | 10,7        | 3,8                                | 61,0                    | 13,2                   | 23,9          | 1,3     |
|    | Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)  |                         | 288       | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Lanche      | logurte e bola de mistura com manteiga ou queijo                                   | Glúten, Leite           | 1064      | 254       | 7,9         | 4,0                                | 32,0                    | 7,8                    | 14,3          | 1,2     |
| 3ª | Sopa        | Espinafres   |                         | 845       | 202       | 3,3         | 0,5                                | 36,7                    | 4                      | 5             | 0,2     |
|    | Prato       | Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno e batata cozida                   | 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 | Salada de leguminosas  |                         | 2018      | 526       | 6,3         | 0,9                                | 92,0                    | 8,3                    | 23,0          | 0,3     |
|    | 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 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     |
| 4ª | Sopa        | Legumes e feijão branco  |                         | 861       | 206       | 3,2         | 0,5                                | 37,9                    | 5,1                    | 5,3           | 0,1     |
|    | Prato       | Febras douradas no forno com massa espiral   | Glúten                  | 2770      | 662       | 31,6        | 10,0                               | 53,2                    | 5,5                    | 39,9          | 0,5     |
|    | Dieta       | Bife de peru grelhado com massa espiral e brócolos                                 | Glúten                  | 2048      | 489       | 10,4        | 1,6                                | 57,9                    | 3,1                    | 39,4          | 0,4     |
|    | Vegetariana | Arroz 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      | Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) 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 |
| 5ª | Sopa        | Creme de abóbora   |                         | 816       | 195       | 3,1         | 0,5                                | 35,9                    | 3,3                    | 4,8           | 0,1     |
|    | Prato       | Bacalhau à Brás  | Ovo, Peixe, Leite       | 3666      | 876       | 45,2        | 6,6                                | 77,1                    | 5,1                    | 37,8          | 2,3     |
|    | Dieta       | Bacalhau fresco cozido com batata e grelos   | Peixe                   | 2004      | 479       | 7,1         | 1,0                                | 58,5                    | 4,3                    | 43,5          | 0,6     |
|    | 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)  |                         | 288       | 69        | 0,5         | 0,1                                | 15,4                    | 15,2                   | 1,0           | 0       |
|    | Lanche      | logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou tulicreme                        | Glúten, Leite           | 1646      | 393       | 6,9         | 4,7                                | 59,1                    | 30,3                   | 10,6          | 1,1     |
| 6ª | Sopa        | Feijão-verde   |                         | 844       | 202       | 3,2         | 0,5                                | 37,2                    | 4,4                    | 5,2           | 0,1     |
|    | Prato       | Arroz de aves  | Soja                    | 3009      | 719       | 23,7        | 7,1                                | 55,1                    | 0,3                    | 69,6          | 2,5     |
|    | Dieta       | Frango assado ao natural com arroz e couve-de-bruxelas                             |                         | 3666      | 876       | 45,2        | 6,6                                | 77,7                    | 5,1                    | 37,8          | 2,3     |
|    | Vegetariana | Crepes de legumes com arroz e salada   | Glúten, Soja, Sésamo    | 1899      | 450       | 12,9        | 1,5                                | 68,8                    | 1,4                    | 12,4          | 2,1     |
|    | 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     |

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1-Cereais que contêm 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.