

Semana de 06 a 10 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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	Iogurte líquido com bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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 simples e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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 esparguete	Glúten	2770	662	31,6	10,0	53,2	5,5	39,9	0,5
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete 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	Iogurte sólido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, 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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	Leite simples e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	Iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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-Tremçoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.