

Semana de 27 de fevereiro a 03 de março de 2023

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Creme de legumes		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Rolo de carne com arroz primavera	Glúten, Soja, Sulfitos	3028	769	31,4	6,9	91,7	2,4	23,3	2,2
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e macedónia		1981	474	8,5	1,5	52,8	4,7	45,1	0,3
	Vegetariana	Alho francês à Brás	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	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 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	Lombinhos de peixe com crosta de broa no forno e batata cozida	Glúten, Peixe	2073	496	6,2	1,2	71	5,8	37	0,8
	Dieta	Bacalhau fresco cozido, batata e couve-flôr	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Salada de couscous	Glúten	2000	505	6,5	1	78,1	16,7	24,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Pudim de caramelo	Leite, Sulfitos	288/1026	69/243	0,5/3	0,1/1,7	15,4/47,4	15,2/40,8	1/6,2	0/0,2
	Lanche	Leite com cevada/Simples (1ºciclo) e bola mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1312	314	9,0	4,6	41,3	10,9	16,2	1,4

4ª	Sopa	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Cassoulet (feijão branco, peito de frango, perna de porco e chouriço) com arroz branco	Soja	2256	540	21,2	6,5	23,5	2,7	62,9	2,2
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve lombardo		1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Caril de favas com salsichas vegetarianas	Glúten, Ovo, Soja	1780	425	7,1	1,1	71,4	5,3	17,1	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 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 esparguete e salada mista	Glúten	2502	601	13,3	2,5	55,6	0,7	62,2	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural, esparguete e grelos	Glúten	2370	566	8,8	1,8	56,0	1,1	64,1	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres e arroz e salada	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2394	603	22	3,7	84,2	3,2	14,4	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite com chocolate/simples 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		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura e salada	Glúten, Crustáceos, Peixe, Soja, Leite	3038	725	34,4	4,6	90,4	4,2	12,0	2,1
	Dieta	Pescada cozida, batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Salada de feijão-frade		2088	542	6,4	1,1	97,2	8,6	21,7	0,3
	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 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 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.