

Semana de 27 de fevereiro a 03 de março 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	Creme de legumes		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	<b>Rolo de carne</b> 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	<b>Alho francês à Brás</b>	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	<b>Iogurte líquido e bola mistura com manteiga ou fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	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	<b>Lombinhos de peixe com crosta de broa no forno e batata cozida</b>	Glúten, Peixe	2073	496	6,2	1,2	71	5,8	37	0,8
	Dieta	<b>Bacalhau fresco cozido, batata e couve-flôr</b>	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	<b>Salada de couscous</b>	Glúten	2000	505	6,5	1	78,1	16,7	24,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Iogurte líquido e bola mistura com manteiga ou queijo</b>	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	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) com arroz branco		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	<b>Caril de favas com salsichas vegetarianas</b>	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	<b>Iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou marmelada</b>	Glúten, Leite	1413	338	3,7	1,7	65,6	38	10,2	1

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Frango assado com <b>esparguete</b> e salada mista	Glúten	2502	601	13,3	2,5	55,6	0,7	62,2	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural, <b>esparguete</b> e grelos	Glúten	2370	566	8,8	1,8	56,0	1,1	64,1	0,7
	Vegetariana	<b>Hamburguer de espinafres e arroz e salada</b>	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	<b>Leite simples e bola de mistura com manteiga ou fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1250	299	9,4	3,8	38,6	11	14,4	1,9

6ª	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	<b>Rissóis de pescada</b> 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	<b>Pescada cozida, batata e brócolos cozidos</b>	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	<b>Iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo</b>	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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.