

**Semana de 06 a 10 de março de 2023**  
**FESTA DO COLÉGIO- Semana Inaciana -**

**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	Creme de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	<b>Pizza com fiambre e cogumelos</b>	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Sulfitos	1962	468	19,0	10,6	46	5,2	32	2,0
	Dieta	Bife de frango estufado simples, <b>esparguete</b> e macedónia cozida	Glúten	1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Salada de leguminosas		2018	526	6,3	0,9	92	8,3	23,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com chocolate/simples e bola de mistura com manteiga ou queijo</b>	Glúten, Leite	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4

3ª	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	<b>Atum com macarronete</b> e cenoura ralada	Glúten, Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida, batata e couve-flôr	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, <b>queijo</b> , milho, <b>cogumelos e massa</b> )	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ <b>Gelado</b>	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1/5,4	0/0,2
	Lanche	<b>Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e bola de mistura com manteiga</b> ou marmelada	Glúten, Leite	1274/1223	305/392	4,3/4,3	2,1/2,1	55,2/52,4	24,8/24,8	11,1/10,8	1,0/1,0

4ª	Sopa	Feijão verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz e feijão verde		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	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	<b>Iogurte líquido e bola de mistura com manteiga</b> ou <b>fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

5ª	Sopa	Lombardo e cenoura		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	<b>Hamburguer no pão</b> com batata palha	Glúten, Soja, Sulfitos	3404	813	48,0	18,6	64,6	1,8	21,5	2,0
	Dieta	Bife de peru grelhado, <b>esparguete</b> e couve-flor	Glúten	2495	596	11,5	2,3	52,3	4,3	69,6	0,8
	Vegetariana	<b>Hamburguer de espinafres</b> e arroz	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 com cevada/Leite simples (1ºciclo) e bola de mistura com manteiga</b> ou <b>queijo</b>	Glúten, Ovo, Leite	1225/1174	293/280	8,9/8,8	4,6/4,6	38,4/35,5	11,4/11,4	15,9/15,7	1,2/1,2

6ª	Sopa	Sopa de abóbora		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	<b>Tesourinhos</b> no forno com arroz de ervilhas	Glúten, Peixe	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	<b>Perca</b> assada ao natural, batata cozida e macedónia	Peixe	2381	569	16,8	2,4	60,1	3,6	45,2	0,7
	Vegetariana	<b>Cogumelos à Brás</b>	Ovo, Sulfitos	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ <b>Bolo de iogurte</b>	Glúten, Ovo, Leite	288/1864	69/445	0,5/31,0	0,1/21,5	15,4/37,8	15,2/32,7	1/4,2	0/0,7
	Lanche	<b>Leite com chocolate/simples e bola de mistura com manteiga</b> ou <b>fiambre</b>	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos