

Semana de 27 a 31 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	Chilli (carne vaca picada estufada com feijão) e arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos	3234	773	29,0	9,5	81,7	1,7	44,6	0,5
	Dieta	Bife de frango estufado simples, arroz e macedónia		1989	475	8,5	1,4	59,1	1,7	41,6	0,5
	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 de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

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	Atum, macarronete e cenoura ralada	Glúten, Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Solha assada ao natural, batata cozida e couve-flor	Peixe	2381	569	16,8	2,4	60,1	3,6	45,2	0,7
	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 simples e pão de mistura com 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	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Frango de caril com batatinha assada e salada mista		2502	601	13,3	2,5	55,6	0,7	62,2	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural com batatinha assada e brócolos		2370	566	8,8	1,8	56,0	1,1	64,1	0,7
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com salsichas de soja	Glúten, Ovo, Soja	1862	561	17	1,1	74,5	5,3	25,7	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 de mistura com manteiga ou marmelada	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	Ganso estufado com esparguete e salada mista	Glúten	2660	636	28,5	9,5	58	2,9	35,2	0,5
	Dieta	Bifinhos de peru grelhados, esparguete e grelos cozidos	Glúten	2223	532	13,7	2,2	59,7	4,2	40,9	0,7
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	19859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14,3	0,3
	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 fiambre	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	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate	Ovo, Peixe, Leite, Sulfitos	2447	589	25,7	3,8	73	1,4	13,5	2,2
	Dieta	Pescada, batata cozida, couve lombardo e cenoura cozida	Peixe	3137	750	39,1	7,5	60,6	6,4	37,2	0,5
	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	Iogurte líquido 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 contém 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.