

Semana de 20 a 24 de março de 2023

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 legumes		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	Glúten, Soja, Sulfitos	3028	771	43,6	11,7	54	3,6	39,4	0,3
	Dieta	Bife de peru estufado simples com esparguete e macedónia cozida	Glúten	1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Hamburguer de queijo e couve-flôr com arroz	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2175	523	19,2	4,2	70,6	1,7	13,9	2,3
	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 fiambre	Glúten, Soja, Leite	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9

3ª	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás	Ovo, Peixe, Leite	3666	876	45,2	6,6	77,7	5,1	37,8	2,3
	Dieta	Bacalhau fresco assado ao natural com batata e grelos cozidos	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	Tortilha de legumes	Ovo, Leite	2241	536	18,3	4,0	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	logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Ovo, Leite	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

4ª	Sopa	Primavera		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Frango assado com arroz e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural, arroz e couve-de-bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarronete, couve e cenoura)	Glúten	2141	508	7,5	1	85,9	6,7	22,4	0,1
	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

5ª	Sopa	Lombardo e feijão		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos e massa espiral tricolor	Glúten, Sulfitos	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral tricolor e couve-flôr	Glúten	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Massa vegetariana (legumes salteados, salsicha de soja, massa espiral tricolor e cogumelos)	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	2349	469	12,8	2,6	66,6	5,0	19,8	1,8
	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

6ª	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Filetes de pescada com arroz de ervilhas e milho	Glúten, Ovo, Peixe	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Rissóis de espinafres com arroz	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	2178	519	15,9	2	84,1	1,6	7,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelado	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	logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou doce	Glúten, Leite	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0

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 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.