

Semana de 01 a 05 de maio de 2023

Almoço

EMENTA		Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Des quais Ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Des quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
2ª	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

3ª	Sopa	Creme de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Tesourinhos com arroz e esparregado	Glúten, Peixe, Leite, Sulfitos	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	21,8	2,1
	Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e feijão-verde	Peixe	2181	521	11,1	1,7	59,5	5,0	44,1	0,5
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	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	1357/1312	324/314	12,5/9	6,7/4,6	41,3/41,3	10,9/10,9	11/16,2	1,4/1,2

4ª	Sopa	Tomate		865	207	3,3	0,4	38,3	5,6	5,2	0,15
	Prato	Febras de porco estufadas com massa espiral tricolor e salada	Glúten	2502	601	13,3	2,5	55,6	0,7	62,2	0,8
	Dieta	Bife de peru grelhado, arroz e couve-flor		2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	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 marmelada	Glúten, Leite	1496/1413	357/338	11,9/3,7	6,3/1,7	51,7/65,6	24,1/38,0	10,2/10,2	1,2/1,0

5ª	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Atum com salada à camponesa	Peixe	3077	735	23,1	2,1	83,3	5	46,2	2,2
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata e macedónia	Peixe	2426	581	17,1	2,5	60,6	6,1	44,4	0,8
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres, massa espiral e salada	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2195	525	19,4	3,4	70,0	3,6	15,3	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	Lanche	Leite com chocolate/Leite simples e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1318/1262	314/301	10,7/7,6	5,9/3,0	41,9/42	14,3/14,4	11,4/15	1,2/2

6ª	Sopa	Espinafres e grão		1123	268	4,3	0,6	47	4,6	9	0,2
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada		3405	814	40,3	8,9	56,9	1,9	54,1	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e brócolos		2543	608	13,5	2,5	57	1,7	63	0,8
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		2068	494	9,0	1,2	85,4	5,5	15,7	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	1357/1312	324/314	12,5/9	6,7/4,6	41,3/41,3	10,9/10,9	11/16,2	1,4/1,2

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-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.