

Semana de 08 a 12 de maio de 2023

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Sopa de abóbora		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Hamburguer no forno com ovo mexido, arroz primavera e salada	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	1942	510	13,1	4,3	65,3	2,1	19,2	0,4
	Dieta	Bife de peru estufado ao natural com arroz, brócolos e cenoura cozida		2362	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariana	Arroz vegetariano (arroz, salsichas de soja, cenoura, ervilhas e milho)	Glúten, Ovo, Soja, Aipo	1730	448	7,7	0,8	80,3	2,1	12,0	0,2
	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 queijo	Glúten, Leite	1318/1273	314/304	10,7/7,2	5,9/3,8	41,9/41,9	14,3/4,3	11,4/16,6	1,2/1,4

3ª	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Massinha de peixe e salada	Glúten, Peixe	1934	462	8,1	1,1	55,5	1,4	42	0,6
	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	Alho francês à Brás e salada	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Pudim de caramelo	Leite	288/1026	69/243	0,5/3	0,1/1,7	15,4/47,4	15,2/40,8	1,0/2	0/0,2
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1º ciclo) e bola de mistura com manteiga ou marmelada	Glúten, Leite	1357/1274	324/305	12,5/4,3	6,7/2,1	41,3/55,2	10,9/24,8	11/11,1	1,4/1,0

4ª	Sopa	Camponesa		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, arroz de ervilhas e salada mista		2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Peito de peru assado simples, arroz e couve-de-bruxelas		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Ervilhas estufadas com salsicha de soja	Glúten, Ovo, Soja	2827	561	17	3,2	74,5	5,3	25,7	2,3
	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	1496/1440	357/344	11,9/8,8	6,3/3,4	51,7/51,8	24,1/24,2	10,2/13,8	1,2/1,9

5ª	Sopa	Alho francês		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno, batata cozida e salada	Glúten, Peixe	2293	549	15,0	1,6	61,2	5,0	40,4	2,2
	Dieta	Pescada cozida, batata e macedónia	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata e cenoura)		2420	578	12,2	2,6	87,5	7,2	27,4	0,5
	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 (1º ciclo) e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1357/1312	324/314	12,5/9,0	6,7/4,6	41,3/41,3	10,9/10,9	11/16,2	1,4/1,4

6ª	Sopa	Sopa de lombardo com cenoura		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos, massa espiral e salada	Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Bife de frango grelhado, massa espiral e couve-flor	Glúten	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Salada de couscous		2000	505	6,5	1,0	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	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

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.