

Semana de 22 a 26 de maio 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	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Adulto	Lasanha de carne e salada mista	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Sulfitos	3035	725	32,3	11,5	64,2	8,4	43,2	0,8
	Dieta	Bife de frango estufado simples com arroz e macedónia cozida		1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Cogumelos à Brás e salada	Ovo, Sulfitos	3632	872	50,3	7,3	80,8	7,9	21,2	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 (1ºciclo) e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1357/1301	324/311	12,5/9,4	6,7/3,8	41,3/41,4	10,9/11,0	11/14,6	1,4/1,9

3ª	Sopa	Creme de alho francês		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Salada de cavala com feijão frade (Cavala, Feijão frade, batata cozida, cenoura aos cubos e ovo cozido)	Ovo, Peixe	3077	735	23,1	2,1	83,3	5	46,2	2,2
	Dieta	Bacalhau fresco assado ao natural com batata cozida, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor com arroz e salada	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2428	581	24,3	4,9	73,3	4,3	14,9	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 doce	Glúten, Leite	1496/1377	357/329	11,9/3,7	6,3/1,7	51,7/63,8	24,1/36,2	10,2/10,2	1,2/1,0

4ª	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Frango estufado com massa espiral tricolor e salada	Glúten	2456	587	12,4	2,4	51,3	3,6	66,1	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com massa espiral tricolor e grelos	Glúten	2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Massa vegetariana (salsicha de soja, cogumelos cenoura, milho, brócolos e massa)	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	1986	475	15,1	2,0	62,8	3,6	20,1	1,2
	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

5ª	Sopa	Lombardo		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura e salada	Glúten, Crustáceos, Peixe, Soja, Leite	3038	725	34,4	4,6	90,4	4,2	12,0	2,1
	Dieta	Pescada cozida, batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz de cenoura e salada	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	699	2932	30,2	4	92,5	0,3	11,5	2,2
	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

6ª	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com batata salteada e salada		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Peito de peru assado simples, arroz e couve-de-bruxelas		1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	Salada de lentilha		2382	569	5,8	0,8	98,1	6,8	28,4	0,3
	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	iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1496/1451	357/347	11,9/8,4	6,3/4,2	51,7/51,7	24,1/24,1	10,2/15,9	1,2/1,4

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm 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.