

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	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Prato	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	logurte 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 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	Leite simples e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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)/Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	Lanche	logurte sólido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1141	273	153,1	29,5	617,9	132,8	13,1	1,9

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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 simples e bola de mistura com manteiga e queijo	Glúten, Leite	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	1,0/4	0/0,2
	Lanche	logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Leite, Glúten, Soja	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9

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-Tremços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.