

Semana de 29 de maio a 2 de junho 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 | Sopa de abóbora | | 816 | 195 | 3,1 | 0,5 | 35,9 | 3,3 | 5 | 0,1 |
| | Adulto | Chilli com arroz branco e salada | Glúten, Soja, Sulfitos | 3487 | 833 | 34,2 | 10,2 | 84,3 | 4,3 | 45,6 | 0,62 |
| | Dieta | Bifes de frango grelhados arroz e grelos cozidos | | 2366 | 566 | 15,1 | 3,9 | 63,6 | 1,5 | 41,5 | 0,9 |
| | 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) | | 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 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 | Bacalhau com natas e salada mista | Glúten, Peixe, Leite | 2142 | 518 | 37,7 | 5 | 19,2 | 2,9 | 25,6 | 2,4 |
| | Dieta | Pescada cozida com batata cozida, lombardo e cenoura cozida | Peixe | 2121 | 507 | 12,3 | 1,7 | 61,5 | 7,3 | 36,1 | 0,7 |
| | Vegetariana | Jardineira de legumes | | 1671 | 399 | 4,3 | 0,6 | 73,8 | 9,3 | 14,4 | 0,8 |
| | 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 (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 | Alho francês | | 959 | 229 | 3,1 | 0,4 | 43,2 | 3,4 | 5,9 | 0,1 |
| | Prato | Lombo de porco assado com ervas aromáticas, esparguete e salada mista | | 2436 | 585 | 18,6 | 4,1 | 62,6 | 7,7 | 39,4 | 0,6 |
| | Dieta | Frango assado simples, esparguete e couve-de-bruxelas | | 2048 | 489 | 10,4 | 1,6 | 57,9 | 3,1 | 39,4 | 0,4 |
| | Vegetariana | Caril de legumes com arroz e salada | | 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 | 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 | Tomate | | 865 | 207 | 3,3 | 0,4 | 38,3 | 5,6 | 5,2 | 0,15 |
| | Prato | Hamburger no pão com batata pála pála | Glúten, Soja, Sulfitos | 3404 | 813 | 48,0 | 18,6 | 64,6 | 1,8 | 21,5 | 2,0 |
| | 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 | Salada de lentilhas | | 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 | 1,0/5,4 | 0/0,2 |
| | Lanche | Leite com chocolate/Leite simples e bola mistura com manteiga ou queijo | Glúten, Soja, Leite | 1318/1273 | 314/304 | 10,7/7,2 | 5,9/3,8 | 41,9/41,9 | 14,3/14,3 | 11,4/16,6 | 1,2/1,4 |
| 6ª | Sopa | Sopa de feijão com lombardo | | 1083 | 266 | 3,5 | 0,5 | 45,8 | 0,1 | 10,0 | 0,1 |
| | Prato | Filetes de pescada com arroz de tomate e salada | Glúten, Ovo, Peixe | 3494 | 835 | 28,4 | 3,8 | 98,5 | 0,8 | 44,0 | 0,7 |
| | Dieta | Pescada cozida com batata e couve-flôr | Peixe | 2004 | 479 | 7,1 | 1,0 | 58,5 | 4,3 | 43,5 | 0,6 |
| | 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 | 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 |

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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.