

Semana de 29 de maio a 2 de junho 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	Sopa de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	5	0,1
	Prato	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	Iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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 simples e bola de mistura com manteiga ou marmelada	Glúten, Leite	1274/1223	305/392	4,3/4,3	2,1/2,1	55,2/52,4	24,8/24,8	11,1/10,8	1,0/1,0

4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	Glúten	2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Frango assado simples, esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	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 sólido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1141	273	8,5	3,3	35	7,4	13,1	1,9

5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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 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

6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	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	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 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.