

Semana de 05 a 09 de junho de 2023

## Almoço

|    |               | EMENTA                                                    | Alergênicos (*)             | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | Dos quais<br>Ac. gordos<br>saturados (g) | Hidratos de<br>Carbono<br>(g) | Dos quais<br>Açúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal (g) |
|----|---------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|-----------|-------------|------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------|---------|
| 2ª | Meio da Manhã | Fruta                                                     |                             | 288     | 69        | 0,5         | 0,1                                      | 15,4                          | 15,2                         | 1,0              | 0       |
|    | Sopa          | Hortaliça                                                 |                             | 877     | 210       | 3,3         | 0,4                                      | 38,0                          | 5,3                          | 6,2              | 0,1     |
|    | Prato         | Croquetes e arroz de cenoura                              | Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos | 2960    | 708       | 30,8        | 6,8                                      | 84,2                          | 2,2                          | 20,8             | 2,1     |
|    | Dieta         | Bifes de frango, arroz e grelos cozidos                   |                             | 2366    | 566       | 15,1        | 3,9                                      | 63,6                          | 1,5                          | 41,5             | 0,9     |
|    | Vegetariana   | Lasanha de legumes                                        | Glúten, Ovo, Leite          | 1859    | 444       | 10,4        | 3,1                                      | 71,6                          | 9,1                          | 14               | 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 | Leite, Glúten, Ovo, Soja    | 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          | Creme de abóbora                                       |               | 816  | 195 | 3,1  | 0,5 | 35,9 | 3,3  | 4,8  | 0,1 |
|    | Prato         | Atum com salada à camponesa                            | Peixe         | 3077 | 735 | 23,1 | 2,1 | 83,3 | 5    | 46,2 | 2,2 |
|    | Dieta         | Solha no forno ao natural com batata e couve-flor      | Peixe         | 2108 | 504 | 6,4  | 1   | 62,4 | 7,8  | 47,7 | 0,8 |
|    | Vegetariana   | Salada de grão com ovo cozido                          | Ovo           | 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 simples e bola de mistura com manteiga ou queijo | Leite, Glúten | 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          | Feijão-verde                                               |               | 959  | 229 | 3,1  | 0,4 | 43,2 | 3,4  | 5,9  | 0,1 |
|    | Prato         | Arroz de aves e salada mista                               |               | 2579 | 623 | 12,7 | 3,3 | 57,8 | 2,9  | 66,0 | 0,7 |
|    | Dieta         | Frango assado ao natural com arroz e brócolos              |               | 2543 | 608 | 13,5 | 2,5 | 57   | 1,7  | 63   | 0,8 |
|    | Vegetariana   | Paella de legumes                                          |               | 1445 | 446 | 8,5  | 0,7 | 74,7 | 1,2  | 15,5 | 0,2 |
|    | 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 marmelada | Glúten, Leite | 1413 | 338 | 3,7  | 1,7 | 65,6 | 38   | 10,2 | 1   |

|    |               |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 5ª | Meio da Manhã | FERIADO |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | Sopa          |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | Prato         |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | Dieta         |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | Vegetariana   |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | Sobremesa     |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    | Lanche        |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|    |               |                                                                    |                          |      |     |      |     |      |      |      |     |
|----|---------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|------|-----|------|-----|------|------|------|-----|
| 6ª | Meio da Manhã | Fruta                                                              |                          | 288  | 69  | 0,5  | 0,1 | 15,4 | 15,2 | 1,0  | 0   |
|    | Sopa          | Espinafres e grão                                                  |                          | 1123 | 268 | 4,3  | 0,6 | 47   | 4,6  | 9    | 0,2 |
|    | Prato         | Ganso estufado com esparguete e salada                             | Glúten                   | 2682 | 641 | 26,8 | 9,3 | 57   | 6,3  | 41,6 | 0,4 |
|    | Dieta         | Bifinhos de peru estufados simples, esparguete e couve-de-bruxelas | Glúten                   | 2223 | 532 | 13,7 | 2,2 | 59,7 | 4,2  | 40,9 | 0,7 |
|    | Vegetariana   | Hamburguer de espinafres e massa esparguete                        | Glúten, Ovo, Leite, Alpo | 2394 | 603 | 22   | 3,7 | 84,2 | 3,2  | 14,4 | 1,6 |
|    | 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 |

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-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.