

Semana de 19 a 23 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	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 massa espiral e macedónia cozida	Glúten	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Massa vegetariana (salsichas de soja, cogumelos cenoura, milho, brócolos e massa)	Glúten, Sulfitos	1986	417	10,2	2,0	62,3	3,6	17,0	1,2
	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	Leite, Glúten, Soja	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 legumes		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno, batata cozida e salada	Glúten, Peixe	2293	549	15,0	1,6	61,2	5,0	40,4	2,2
	Dieta	Pescada cozida, batata e brócolos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Hamburguer de couve-flor, 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)/Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	Lanche	Leite simples e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16	1,4
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	Febras douradas no forno com arroz de cenoura		2130	510	17,3	4,3	56,5	1,6	30,2	0,52
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve-de-bruxelas		2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	0,5
	Vegetariana	Cogumelos à Brás	Ovo, Leite, Sulfitos	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 sólido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Leite, Glúten, Ovo, Soja	1141	273	145,6	29,4	612,4	128,3	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	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos, massa espiral e salada	Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Frango assado ao natural, massa espiral e couve-flor	Glúten	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Salada de lentilhas		2382	569	5,8	0,8	98,1	6,8	28,4	0,3
	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	Leite, Glúten	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	Filetes de pescada com arroz de feijão	Glúten, Ovo, Peixe	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Pescada cozida com batata e grelos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Empadão de legumes (com arroz)		1551	371	4,2	0,7	68,5	6,2	13,1	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, 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 alérgenos: 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.