

Semana de 26 a 30 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	Sopa	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato Adulto	Alheira no forno com batata frita e grelos	Glúten	3731	892	42,6	9,8	101,7	7,6	22,8	2,8
	Prato Criança	Esparguete à Bolonhesa e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	3028	771	43,6	11,7	54	3,6	39,4	0,3
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e feijão-verde cozido	Glúten	1924	460	8,4	1,5	49,9	2,3	44,5	0,4
	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 líquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
3ª	Sopa	Creme de abóbora com feijão branco		1047	250	3,4	0,5	44,7	3,8	9	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás e salada	Ovo, Peixe, Leite	3666	876	45,2	6,6	77,7	5,1	37,8	2,3
	Dieta	Solha no forno assado ao natural com batata e brócolos cozidos	Peixe	2469	590	18,5	2,8	58,5	4,3	45,7	0,9
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres, arroz e salada	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	2302	551	21,4	3,6	75,4	1,7	11,7	1,4
	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 (1ºciclo) e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1312	314	9,0	4,6	41,3	10,9	16,2	1,4
4ª	Sopa	Feijão verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, arroz e salada mista		2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Bife de peru grelhado, arroz e couve-flor		2023	484	10,2	1,6	56,8	1,7	39,4	0,5
	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 marmelada	Glúten, Leite	1413	338	3,7	1,7	65,6	38	10,2	1
5ª	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Atum com salada de feijão-frade	Peixe	3464	828	28,0	3,8	85,3	5,2	56,2	1,73
	Dieta	Pescada cozida, batata e feijão-verde	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Feijoada de cogumelos	Sulfitos	2056	492	7,6	1,1	86,9	5,1	17,4	0,4
	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 fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Sopa	Espinafres		1123	268	4,3	0,6	47	4,6	9	0,2
	Prato	Salada de frango (frango, massa espiral tricolor, milho, ananás e cenoura ralada)	Glúten	2682	641	26,8	9,3	57	6,3	41,6	0,4
	Dieta	Frango assado ao natural, massa espiral tricolor e couve de bruxelas	Glúten	2223	532	13,7	2,2	59,7	4,2	40,9	0,7
	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)/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 cevada/Leite simples (1ºciclo) e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4

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-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.