

Semana de 11 a 15 de setembro 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	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Adulto	Alheira no forno com batata frita e grelos									
	Criança	Rolo de carne, arroz de cenoura e salada mista									
	Dieta	Bife de frango estufado simples, arroz de cenoura e feijão verde cozido	Glúten	2057	492	11,2	1,9	52,4	4,3	43,8	0,4
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa e arroz de cenoura	Glúten, Soja	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	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 mistura com manteiga ou fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9
3ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5,4	0,2
	Prato	Atum com macarronete e cenoura ralada									
	Dieta	Solha no forno ao natural, batata, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	2149	513	6,4	1,0	64,6	9,8	48,0	0,9
	Vegetariana	Massa vegetariana (legumes salteados, ovo mexido, esparguete e cogumelos)	Ovo, Glúten, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	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	Leite, Glúten	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4
4ª	Sopa	Curgete		846	202	3,2	0,5	37,1	4,5	5,3	0,1
	Prato	Arroz de aves guarnecido (chouriço) e salada mista	Soja	3262	785	28,8	7,8	57,8	2,9	70,6	2,7
	Dieta	Frango cozido simples, arroz e grelos cozidos		2558	612	13,6	2,5	58,1	2,9	62,7	0,7
	Vegetariana	Arroz xau xau (arroz, salsichas de soja, cenora e ervilhas)	Glúten, Soja, Sulfitos	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	Leite com chocolate/Simples e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	2,4	1,3	48,0	23,8	11,1	0,8
5ª	Sopa	Brócolos		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, esparguete e salada mista	Glúten	2776	664	30,7	9,6	57,8	6,5	37,7	0,4
	Dieta	Bife de peru grelhado, esparguete e couve-de-bruxelas cozidas	Glúten	2030	485	9,5	1,7	53,8	5,3	44,7	0,4
	Vegetariana	Tortilha de legumes	Ovo	2241	536	18,3	4,0	63,8	6,7	27,3	0,7
	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	1,5/4	0/0,2
	Lanche	iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou doce	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Sopa	Grão com abóbora		1110	265	4,1	0,6	47,1	4,7	8,7	0,1
	Prato	Filetes de pescada e arroz de tomate	Peixe, Ovo, Glúten	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Pescada cozida, batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Feijoada de legumes		2011	481	7,2	1,0	86,5	4,8	16,0	0,4
	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	Leite, Glúten	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