

Semana de 25 a 29 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	Meio da manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Tesourinhos com arroz e esparregado	Peixe	2357	564	11,5	1,7	77,3	6,1	35,6	5,1
	Dieta	Solha no forno ao natural com batata, couve-flôr e cenoura cozida	Peixe	2520	602	17,9	4,5	63,1	8,5	45,5	0,8
	Vegetariano	Salada de feijão frade 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	logurte e bola de mistura com manteiga ou queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2

3ª	Meio da manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Couve lombarda		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato/Adulto	Ganso estufado á primavera com esparguete									
	Dieta	Bifinhos de frango estufado simples, esparguete e grelos cozidos									
	Vegetariana	Cogumelos à brás	Ovo, 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	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
	Sopa	Espinafres e grão									
	Prato	Atum com salada à camponesa	Peixe	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Pescada cozida , batata e grelos cozidos	Peixe	2050	491	7,1	1,0	60,6	6,1	44,4	0,6
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface,queijo, milho, cogumelos e massa)	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte sólido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

5ª	Meio da manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Crema de cenoura com ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Frango estufado com massa espiral e salada	Leite, Sulfitos	2246	564	15,3	2,4	58	3,0	40,1	0,6
	Dieta	Bife de frango grelhado com limão, massa e brócolos cozidos		2246	564	15,3	2,4	58,0	3,0	40,1	0,6
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1/3,2	0/1,2
	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
	Sopa	Canja	Glúten	472	102	4,3	1,0	8,3	1,4	7,4	0,1
	Prato	Febras douradas no forno com arroz de cenoura									
	Dieta	Peito de peru estufado simples com arroz e couve-de-bruxelas cozidas		199	478	8,8	1,5	58,5	3,1	39,5	0,3
	Vegetariana	Rissóis de tofu e arroz	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	3427	818	30,6	4,0	113,6	0,3	19,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e baguete com queijo	Glúten, Leite	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4