

Semana de 09 a 13 de outubro de 2023

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	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	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Hamburguer no forno, arroz de ervilhas	Glúten, Soja, Sulfitos	1918	458	12,7	4,3	58,6	1,1	18,1	0,3
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com arroz, brócolos e cenoura cozida		2362	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres com arroz e salada	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	1954	467	6,7	1,0	81,6	3,3	17,9	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, Ovo	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		1094	261	4,1	0,6	46,2	3,9	8,6	0,1
	Prato	Atum com macarronete e cenoura ralada	Peixe, Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Solha assada ao natural com batata cozida e macedónia	Peixe	2381	569	16,8	2,4	60,1	3,6	45,2	0,7
	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	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	Camponesa		958	229	5,3	0,8	38,5	5,5	6,0	0,1
	Prato	Frango estufado com arroz e salada		2755	658	18,5	3,2	58,3	3,3	63,2	0,9
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve-de-bruxelas		932	466	7,6	1,6	57,0	2,6	42,1	0,4
	Vegetariana	Alho francês à Brás	Ovo, Leite	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 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
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Alho francês		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás	Ovo, Leite	3666	876	45,2	6,6	77,7	5,1	37,8	2,3
	Dieta	Pescada no forno ao natural com batata e grelos	Peixe	2381	569	17,1	2,4	58,5	4,3	43,6	0,7
	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	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
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Lombo de porco assado com ananás, couscous e salada mista	Glúten	2592	619	23,6	4,8	57,2	9,5	43,0	0,4
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve-flor	Glúten	1916	458	8,2	1,4	51,4	3,6	43,1	0,4
	Vegetariana	Salada de feijão-frade (feijão-frade, grelos e broa de milho)	Glúten	2302	551	6,4	1,2	97,6	7,7	23,0	0,5
	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