

Semana de 16 a 20 de outubro 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	Rolo de carne com arroz cenoura e salada	Glúten, Soja, Sulfitos	2224	531	18,7	5,9	65,3	1,9	23,5	0,4
	Dieta	Bifes de peru com arroz e macedónia		2089	500	10,5	1,8	58,1	2,9	41,5	0,6
	Vegetariana	Arroz xau xau (arroz, salsichas de soja, cenoura, ervilhas e milho)	Glúten, Ovo, Aipo, Sementes de Sésamo	2020	448	7,7	1,4	80,3	2,1	12,0	0,8
	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
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Couve portuguesa com feijão		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Massinha de peixe e salada mista	Glúten, Peixe	1934	462	8,1	1,1	55,5	1,4	42	0,6
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida, grelos e cenoura cozida	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	Tortilha de legumes e salada	Ovo, Leite	2241	536	18,3	4	63,8	6,7	27,3	0,7
	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 marmelada	Leite, Glúten	1223	392	4,3	2,1	52,4	24,8	10,8	1
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Espinafres		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	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	Caril de legumes com arroz e salada		1949	466	6,9	1,0	79,3	6,7	19,6	0,1
	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	Brócolos com cenoura ralada		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos com batata salteada e salada mista		3197	764	45,9	11,7	53,8	3,4	32,4	0,3
	Dieta	Peito de peru assado simples, esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	1966	470	8,9	1,6	52,8	4,8	43,2	0,4
	Vegetariana	Salada de grão com ovo cozido	Ovo	1898	497	12,5	2,4	73,1	7,8	21,4	0,5
	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, Ovo	1174	280	8,8	4,6	35,5	11,4	15,7	1,2
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Filetes de pescada com arroz de ervilhas	Glúten, Ovo, Peixe	3383	808	28,4	3,9	92,2	1,5	43,4	0,7
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Rissóis de tofu com arroz e salada	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	699	2932	30,2	4	92,5	0,3	11,5	2,2
	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

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos