

Semana de 30 de outubro a 03 de novembro 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	Sopa	Hortaliça		877	210	3,3	0,4	38,0	5,3	6,2	0,1
	Prato	Bolonhesa de atum e salada	Glúten, Peixe	2713	648	30,2	3,2	54	6,2	39,0	1,6
	Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata, couve-flôr e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres com macarronete e salada	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2394	603	22	3,7	84,2	3,2	14,4	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte liquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Ovo, Leite, Soja	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Sopa	Primavera		811	194	3	0,4	35,9	3,3	5	0,12
	Prato	Arroz de carne com açafrão (perna de porco, peito de frango, arroz, cenoura e ervilhas)		2410	577	21,1	5,8	59,2	3,9	35,7	1,2
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve lombardo		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Paella de legumes e salada		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 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

4ª	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

5ª	Sopa	Crema de ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura e salada	Glúten, Crustáceos, Peixe, Soja, Leite	3038	725	34,4	4,6	90,4	4,2	12,0	2,1
	Dieta	Pescada cozida, batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Cogumelos à Brás e salada	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 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	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Ganso estufado à Primavera com esparguete	Glúten	2682	641	26,8	9,3	57	6,3	41,6	0,4
	Dieta	Frango assado ao natural com esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Lasanha de legumes e salada mista	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelado	Glúten, Ovo, Leite	288/1971	69/473	0,5/29	0,1/12	15,4/48	15,2/38	1,0/4,8	0/0,3
	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