

Semana de 06 a 10 de novembro 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	Espinafres		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz à primavera	Glúten, Ovo, Peixe, Leite, Sulfitos	2807	761	26,0	4,0	86,8	1,0	20	2,2
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata e macedónia	Peixe	2685	687	19	4,5	67,6	6,1	48	1,1
	Vegetariano	Rissois de espinafres com arroz	Glúten, Soja, Sésamo	2178	519	15,9	2	84,1	1,6	7,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	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		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	4,8	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com massa espiral e salada mista	Glúten	2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com massa espiral e brócolos cozidos	Glúten	2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	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	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
4ª	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	Arroz de Aves e salada mista		2456	587	12,4	2,4	51,3	3,6	66,1	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve-de-bruxelas		2391	571	9,0	1,9	57,1	1,9	63,8	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,77
	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	Glúten, Soja, Leite	1141	273	8,5	3,3	35,0	7,4	13,1	1,9
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Sopa	Creme de ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Lombinhos de pescada com crosta de broa no forno com batata cozida em molho de manteiga	Glúten, Peixe, Leite	2073	496	6,2	1,2	71	5,8	37	0,8
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve-flôr	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, queijo, salsicha de soja, milho, cogumelos e massa espiral)	Glúten, Soja, Leite, Sulfitos	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	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	Glúten, Leite	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	Creme de couve-flor e cenoura		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Cassoulet (feijão branco, peito de frango, perna de porco e chouriço) com arroz branco	Soja	2256	540	21,2	6,5	23,5	2,7	62,9	2,2
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve lombardo		1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	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	logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9