

Semana de 13 a 17 de novembro de 2023

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Creme de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	Hamburguer no forno com arroz de cenoura e salada	Glúten, Soja, Sulfitos	2101	508	17,7	5,0	59,1	3,2	17,5	0,5
	Dieta	Bife de peru estufado simples com arroz e macedónia cozida		1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Rancho Vegetariano	Glúten	2141	508	7,5	1,0	85,9	6,7	22,4	0,1
	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 (1ºciclo) e bola de mistura com queijo	Glúten, Leite	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4

3ª	Sopa	Sopa de feijão branco		861	206	3,2	0,5	37,9	5,1	5,3	0,1
	Prato	Atum com salada à camponesa	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Pescada no forno simples com batata e brócolos cozidos	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	Salada de lentilhas		1647	394	12,3	2,4	40,5	3,2	29,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/Mousse de chocolate	-Ovo, Leite	288/1340	69/319	0,5/7,3	0,1/6,2	15,4/57,6	15,2/45,9	1,0/2,2	0/0,4
	Lanche	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) 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	Sopa	Tomate		865	207	3,3	0,4	38,3	5,6	5,2	0,15
	Prato	Frango estufado com arroz 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-flor		2614	625	13,5	2,5	58,4	3,1	65,8	0,8
	Vegetariana	Caril de legumes e grão com esparguete	Glúten	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	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

5ª	Sopa	Creme de legumes		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Bacalhau à Brás	Ovo, Leite	3666	876	45,2	6,6	77,1	5,1	37,8	2,3
	Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e grelos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Rissoles de tofu com arroz tomate	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	Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1225/1174	293/280	8,9/8,8	4,6/4,6	38,4/35,5	11,4/11,4	15,9/15,7	1,2/1,2

6ª	Sopa	Sopa de feijão-verde		855	204	3,1	0,4	37,1	4,3	6	0,1
	Prato	Febras de porco com cogumelos, esparguete e salada mista	Glúten	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve de bruxelas	Glúten	1991	476	7,3	1	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Massa vegetariana (ovo mexido, cogumelos, cenoura, milho, brócolos e massa)	Glúten, Ovo, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	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 fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.