

Semana de 13 a 17 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	Creme de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Prato	Hamburger 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	logurte líquido e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	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	Tomate		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)		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	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	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	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 sólido e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	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	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 simples e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	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	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	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 queijo	Glúten, Leite	1440	344	8,8	3,4	51,8	24,2	13,8	1,9