

Semana de 29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2024

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	Sopa de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	5	0,1
	Adulto	Hambúguer no forno, arroz primavera e salada	Glúten, Soja, Sulfitos	2700	650	30,8	4,6	75,7	4,0	14,4	2,4
	Dieta	Bifes de frango grelhados arroz e grelos cozidos		2366	566	15,1	3,9	63,6	1,5	41,5	0,9
	Vegetariana	Alho francês à Brás e salada	Ovo	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 queijo	Glúten, Leite	1318/1273	314/304	10,7/7,2	5,9/3,8	41,9/41,9	14,3/4,3	11,4/16,6	1,2/1,4
3ª	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Bacalhau com natas e salada mista	Glúten, Peixe, Leite	2142	518	37,7	5	19,2	2,9	25,6	2,4
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida, lombardo e cenoura cozida	Peixe	2121	507	12,3	1,7	61,5	7,3	36,1	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	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 marmelada	Glúten, Leite	1357/1274	324/305	12,5/4,3	6,7/2,1	41,3/55,2	10,9/24,8	11/11,1	1,4/1,0
4ª	Sopa	Alho francês		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Frango assado com arroz e salada mista		2577	616	13,0	2,4	58,1	3,9	64,9	0,7
	Dieta	Bife de peru estufado ao natural com arroz, brócolos e cenoura cozida		2362	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariana	Salada de lentilhas		2382	569	5,8	0,8	98,1	6,8	28,4	0,3
	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	Glúten, Soja, Leite	1496/1440	357/344	11,9/8,8	6,3/3,4	51,7/51,8	24,1/24,2	10,2/13,8	1,2/1,9
5ª	Sopa	Sopa de feijão com lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	0,1	10,0	0,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com cenoura ralada e batata cozida	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Filetes de 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	Arroz vegetariano (arroz, salsichas de soja, cenoura, ervilhas e milho)	Glúten, Ovo, Soja, Aipo	1730	448	7,7	0,8	80,3	2,1	12,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Leite	288/1240	69/296	0,5/16,4	0,1/9,2	15,4/32,6	15,2/32,6	1,0/5,4	0/0,2
	Lanche	Leite com chocolate/Leite simples e bola mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Soja, Leite	1318/1273	314/304	10,7/7,2	5,9/3,8	41,9/41,9	14,3/14,3	11,4/16,6	1,2/1,4
6ª	Sopa	Feijão Verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com ervas aromáticas, esparguete e salada mista	Glúten	2436	585	18,6	4,1	62,6	7,7	39,4	0,6
	Dieta	Frango assado simples, esparguete e couve-de-bruxelas	Glúten	2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz e salada		2068	494	9,0	1,2	85,4	5,5	15,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Mousse de Chocolate		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1496/1440	357/344	11,9/8,8	6,3/3,4	51,7/51,8	24,1/24,2	10,2/13,8	1,2/1,9

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1-Cereais que contém 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 sulfitos, 13-Tremçoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.