

Semana de 25 a 29 de março de 2024

Almoço

ADULTOS

		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	Creme de cenoura		825	197	3,1	0,4	36,5	3,9	4,8	0,1
	Adulto	<b>Alheira</b> no forno com batata frita e grelos	Glúten	3731	892	42,6	9,8	101,7	7,6	22,8	2,8
	Dieta	Bife de peru estufado simples, arroz e grelos cozidos		1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	<b>Arroz xau xau</b> (arroz, <b>salsichas de soja</b> , cenoura, milho e ervilhas)	Glúten, Ovo, Soja, Aipo	1730	448	7,7	0,8	80,3	2,1	12,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com cevada/Leite simples</b> (1ºciclo) e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1301/1250	311/299	9,4/9,4	3,8/3,8	41,4/38,6	11,0/11,0	14,6/14,4	1,9/1,9
3ª	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Adulto	<b>Arroz de tamboril</b>	Peixe	1918	458	6,8	0,9	56,7	1,7	41	0,61
	Dieta	<b>Pescada</b> cozida, batata e feijão verde	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	<b>Alho francês à Brás</b>	Ovo, Leite	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	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	<b>iogurte líquido</b> e bola de mistura com manteiga ou queijo	Glúten, Leite	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
4ª	Sopa	Alho francês		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Adulto	<b>Rancho à Minhota</b>	Glúten, Soja, Sulfitos	4061	968	44,9	12,4	75,7	6,2	63,5	2,5
	Dieta	Frango assado ao natural com massa e couve-de-bruxelas	Glúten	2548	609	12,7	2,6	53,0	4,6	69,4	0,8
	Vegetariana	<b>Salada de couscous</b>	Glúten	2000	505	6,5	1	78,1	16,7	24,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com chocolate/simples</b> 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
5ª	Sopa	Lombardo e cenoura		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Adulto	<b>Pastéis de bacalhau</b> com arroz de tomate	Ovo, Peixe, Leite, Sulfitos	2447	589	25,7	3,8	73	1,4	13,5	2,2
	Dieta	<b>Bacalhau fresco</b> no forno ao natural com batata e brócolos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	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	<b>Leite com cevada/Leite simples</b> (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
6ª	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Dieta										
	Vegetariana										
	Sobremesa										
	Lanche										

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

**A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos:** 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 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.**