

Semana de 03 a 07 junho de 2024

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	De quais Aç. 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
	Prato	Hambúrguer no forno com batata pála-pála 	Glúten, Soja, Sulfitos	1742	416	10,6	4,1	51,1	2,5	20,2	0,3
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa e brócolos cozidos	Glúten	1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Alho francês à Brás	Ovo, Leite, Sulfitos	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelado	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	iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Ovo, Soja, Leite	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7

3ª	Sopa	Brócolos		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Empadão de atum	Peixe	2256	539	19	1,6	56,2	1,4	34,2	1,4
	Dieta	Bacalhau fresco no forno ao natural com batata cozida e macedónia	Peixe	3378	807	43,9	8,4	60,6	6,4	40,8	0,5
	Vegetariana	Feijoada de cogumelos	Sulfitos	2056	492	7,6	1,1	86,9	5,1	17,4	0,4
	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	1312	314	9,0	4,6	41,3	10,9	16,2	1,4

4ª	Sopa	Alho francês		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos e esparguete	Glúten	2597	621	30,3	9,6	51,3	3,6	34,2	0,3
	Dieta	Bife de porco grelhado com arroz e feijão-verde cozido		2157	515	17,4	4,4	57,0	1,7	31	0,6
	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)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	iogurte líquido e bola de mistura com manteiga ou marmelada	Glúten, Leite	1413	338	3,7	1,7	65,6	38	10,2	1

5ª	Sopa	Sopa de feijão com lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	0,1	10,0	0,1
	Prato	Bacalhau com natas	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	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	Leite com chocolate/Leite simples (1ºCiclo) e bola de mistura com manteiga ou fiambre	Glúten, Soja, Leite	1318/1262	314/301	10,7/7,6	5,9/3,0	41,9/42	14,3/14,4	11,4/15	1,2/2

6ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Frango assado com arroz branco		3381	808	40,3	8,9	55,6	0,7	54,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz branco e brócolos cozidos		2558	611	13,8	2,5	56,0	1,1	64,1	0,8
	Vegetariana	Caril de legumes com arroz		2068	494	9,0	1,2	85,4	5,5	15,7	0,3
	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	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

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-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.