

Semana de 01 a 05 de julho de 2024

Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	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	Sopa de abóbora		816	195	3,1	0,5	35,9	3,3	5	0,1
	Prato	Pastéis de bacalhau/Tesourinhos com arroz de tomate	Ovo, Peixe, Leite, Sulfitos	2447	589	25,7	3,8	73,0	1,4	13,5	2,2
	Dieta	Bacalhau fresco cozido, batata e feijão verde	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	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	Leite com chocolate e baguete com queijo	Glúten, Leite	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4

3ª	Sopa	Ervilhas		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Prato	Febras de porco estufadas com massa espiral e salada	Glúten	2199	526	18,5	4,6	53,2	5,5	35,2	0,6
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral e couve-de-bruxelas	Glúten	2543	608	13,5	2,5	57	1,7	63	0,8
	Vegetariana	Lasanha de legumes	Glúten, Ovo, Leite	1859	444	10,4	3,1	71,6	9,1	14	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 (1º ciclo) e baguete com 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	Sopa de feijão com lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	0,1	10,0	0,1
	Prato	Atum com salada de feijão frade	Peixe	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Solha no forno ao natural com batata e macedónia	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Alho francês à Brás	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	Iogurte líquido e baguete com queijo	Glúten, Leite	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4

5ª	Sopa	Alho francês		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Arroz de aves e salada mista		2579	623	12,7	3,3	57,8	2,9	66,0	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e brócolos		2543	608	13,5	2,5	57	1,7	63	0,8
	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 chocolate e baguete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

6ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Hambúguer no forno com esparguete e salada mista	Glúten, Soja, Sulfitos	3404	813	48,0	18,6	64,6	1,8	21,5	2,0
	Dieta	Bife de peru estufado ao natural com esparguete, couve-flor e cenoura cozida	Glúten	2362	565	8,3	1,7	59,0	4,0	62	0,7
	Vegetariana	Salada de leguminosas		2018	526	6,3	0,9	92,0	8,3	23,0	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 baguete com queijo	Glúten, Leite	1451	347	8,4	4,2	51,7	24,1	15,4	1,4

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 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.