

Semana de 15 a 19 de julho de 2024

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Aç. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Primavera		926	221	5,2	0,8	37,5	4,6	5,2	0,1
	Adulto / Criança	Alheira no forno / hambuerguer com arroz de cenoura e salada	Glúten, Soja, Sulfitos	3035	725	32,3	11,5	64,2	8,4	43,2	0,8
	Dieta	Bife de frango estufado simples com arroz e macedónia cozida		1896	453	6,4	1,1	53,7	3,6	46,2	0,4
	Vegetariana	Empadão de legumes		1551	371	4,2	0,7	68,5	6,2	13,1	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 bagueete com 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	Creme de ervilhas		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Adulto / Criança	Bacalhau com broa, grelos e batata / Salada de bacalhau (bacalhau, batata e ovo cozido)	Glúten, Ovo, Peixe	3077	735	23,1	2,1	83,3	5	46,2	2,2
	Dieta	Solha no forno ao natural com batata e couve flôr	Peixe	2108	504	6,4	1	62,4	7,8	47,7	0,8
	Vegetariana	Hambuerguer de couve-flor e esparguete	Glúten, Ovo, Leite, Sésamo	3379	807	45,2	6,6	78,1	5,3	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Mousse de chocolate	Leite	288/1340	69/319	0,5/7,3	0,1/6,2	15,4/57,6	15,2/45,9	1,0/2	0/0,4
	Lanche	logurte líquido e bagueete com doce	Glúten, Leite	1377	329	3,7	1,7	63,8	36,2	10,2	1,0

4ª	Sopa	Brócolos com cenoura		892	213	3,6	0,5	37,4	4,6	6,9	0,1
	Prato	Salada de frango com massa, cogumelos, ervilhas, milho, cenoura	Glúten, Sulfitos	1156	563	12,8	2,2	67	2,7	44,7	0,3
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa e couve-de-bruxelas	Glúten	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Massa vegetariana (ovo mexido, cogumelos, cenoura, milho, brócolos e massa)	Ovo, Sulfitos	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 cevada/Leite simples (1ºciclo) e pão de leite com 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

5ª	Sopa	Lombardo		866	207	3,2	0,5	37,8	4,1	5,8	0,1
	Adulto/Criança	Petinga frita com arroz de tomate / Tesourinhos com arroz de tomate	Glúten, Ovo, Peixe	3494	835	28,4	3,8	98,5	0,8	44,0	0,7
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe	2004	479	7,1	1,0	58,5	4,3	43,5	0,6
	Vegetariana	Salada de lentilhas		1263	302	5,8	0,8	40,5	3,2	20,9	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 bagueete com fiambre	Glúten, Soja, Leite	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0

6ª	Sopa	Cenoura com espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Bifinhos de frango com cogumelos e massa espiral tricolor	Glúten	2782	691	10,4	2,1	71,4	13,2	69,0	0,7
	Dieta	Peito de frango grelhado ao natural com massa espiral e grelos		2543	608	13,5	2,5	57,0	1,7	63,0	0,8
	Vegetariana	Salada de lentilhas		1263	302	5,8	0,8	40,5	3,2	20,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte líquido e bagueete 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 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.