



ementa⁸

Semana de 4 a 8 de Junho de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo, sulfitos);	1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	almôndegas estufadas com esparguete	almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	25,5	51,3	4,5	21,2	0,7	0,1	502,1
	Salada	mista	esparguete (glúten); pão	1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos);	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	calamares no forno com arroz de cenoura	calamares (pota, glúten);	11,7	69,7	2,1	17,5	0,5	0,2	487,2
	Salada	alface	gelatina (sulfitos); pão	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	gelatina	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo, sulfitos);	4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	pá de porco com massa à primavera	massa (glúten); pão	32,9	47,3	0,8	8,9	2,4	0,3	400,3
	Legumes	ervilha e cenoura	(glúten)	1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo, sulfitos);	1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	saladinha de batata com pescada e ovo	pescada; ovo; gelatina (sulfitos); pão	34,3	45,2	5,9	7,8	1,5	0,7	391,4
	Legumes	incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura	(glúten)	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	gelatina	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo, sulfitos);	2,4	11,6	2,2	3,2	0,5	0,1	86,0
	Prato	arroz de carne à salsicheiro	salsicha (soja); pão	32,9	49,4	2,0	11,9	3,4	0,8	441,3
	Legumes	incorporados: cenoura e couve lombarda	(glúten)	1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

