



# ementa<sup>4</sup>

Semana de 7 a 11 de Maio de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de legumes	sopa (aipo);	4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	massa à italiana [massa, ovo, salsicha, ervilha e milho]	massa (glúten); ovo;	16,7	54,2	0,9	11,3	2,6	0,8	385,2
	Legumes	<i>incorporados: ervilha e milho</i>	salsicha (soja); pão (glúten)	1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Pão	de mistura								
	Sopa	canja com massinhas	canja (glúten);	9,9	33,5	3,2	3,6	0,4	0,2	206,4
	Prato	rissóis de peixe com arroz de cenoura	rissóis de peixe (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	12,1	75,2	3,0	29,2	5,7	2,1	621,2
	Legumes	<i>salada de alface</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
4ª-feira	Sobremesa	gelatina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	de couve lombarda e feijão vermelho	sopa (aipo);	9,9	33,5	3,2	3,6	0,4	0,2	206,4
	Prato	massa de frango	massa (glúten); pão (glúten)	44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
5ª-feira	Legumes	juliana de alface		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	de couve flor	sopa (aipo);	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
6ª-feira	Prato	filetes de pescada gratinados com saladinha de batata e legumes	filetes gratinados(pescada, glúten, leite); iogurte (leite); pão (glúten)	30,8	45,2	7,6	5,5	0,9	0,5	356,9
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa	iogurte de aromas		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo);	2,3	12,5	3,4	3,2	0,5	0,2	89,0
	Prato	chili de carne com feijão vermelho e arroz branco	carne picada (sulfitos, soja); pão (glúten)	51,9	81,4	6,7	10,2	2,6	0,3	627,5
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve lombarda</i>		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
Pão	de mistura									

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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

8 de Maio

## Dia Mundial da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho

A sua missão é aliviar o sofrimento humano, proteger a vida e a saúde e preservar a dignidade humana, sobretudo durante conflitos armados e outras emergências, como catástrofes naturais e acidentes.

A maior parte dos países no mundo têm uma Sociedade Nacional (SN) da Cruz Vermelha ou do Crescente Vermelho, sendo que actualmente existem cerca de 190.

