



ementa³

Semana de 8 a 12 Janeiro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de legumes								
	<i>Prato</i>	calamares no forno com arroz branco								
	<i>Salada</i>	alface e cenoura raspada								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	de mistura								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de vegetais								
	<i>Prato</i>	massa esparguete de carnes com cenoura e ervilha								
	<i>Legumes</i>	<i>incorporados: cenoura e ervilha</i>								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	de mistura								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde								
	<i>Prato</i>	saladinha de pescada com macedónia de legumes								
	<i>Legumes</i>	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>								
	<i>Sobremesa</i>	doce								
	<i>Pão</i>	de mistura								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de couve flor								
	<i>Prato</i>	nuggets de frango no forno com massa cotovelo								
	<i>Legumes</i>	alface								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	de mistura								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve coração								
	<i>Prato</i>	arroz de atum								
	<i>salada</i>	salada mista								
	<i>Sobremesa</i>	doce								
	<i>Pão</i>	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.