



ementa¹

Semana de 11 a 15 de Junho de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes	sopa (aipo); tesourinhos	4,2	16,3	4,8	3,4	0,6	0,2	113,5
	Prato	tesourinhos no forno com arroz branco	(peixe, moluscos, glúten,	18,1	65,1	0,7	13,8	0,5	0,1	461,6
	Salada	alface	crustáceo); pão (glúten)	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								
3ª-feira	Sopa	à lavrador (feijão vermelho e couve lombarda)	sopa (aipo, glúten);	11,8	44,0	3,6	3,8	0,5	0,2	259,5
	Prato	massa de aves (frango e peru)	massa (glúten); pão (glúten)	45,7	55,8	2,2	6,3	1,1	0,5	462,9
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e milho</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								
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo, glúten);	4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	saladinha de cavala com feijão frade, arroz e cenoura raspada	cavala;	32,7	59,2	2,9	17,1	4,3	0,4	528,1
	Legumes	<i>incorporados: cenoura</i>	iogurte (leite); pão (glúten)	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa	iogurte		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); esparguete (glúten);	3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	esparguete à bolonhesa	carne picada (sulfitos, soja); pão (glúten)	31,3	46,8	5,7	8,1	2,2	0,3	389,4
	Salada	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								
6ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	sopa (aipo, glúten);	3,2	13,7	4,1	3,1	0,4	0,2	96,4
	Prato	omelete de fiambre com arroz branco	omelete (ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten) ;	14,5	49,1	2,0	13,1	3,4	1,3	377,6
	Salada	<i>mista</i>	pudim (leite); pão (glúten)	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	pudim		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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

