



ementa⁵

Semana de 14 a 18 de Maio de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,4	11,6	2,2	3,2	0,5	0,1	86,0
	Prato	massa de atum	sopa (aipo); massa (glúten); atum; pão (glúten)	35,9	49,6	3,1	19,0	1,5	1,4	512,5
	Salada	cenoura raspada		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos e cenoura		3,1	13,0	3,5	3,4	0,5	0,2	95,3
	Prato	arroz de aves [frango e peru]	sopa (aipo); pão (glúten)	43,0	47,9	0,8	6,1	1,2	0,4	423,8
	Salada	alface		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	filetes de pescada alourados no forno com salada de batata	sopa (aipo); filetes de pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	29,9	39,6	5,9	5,3	0,8	0,6	328,8
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa Pão	gelatina de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	esparguete à bolonhesa	sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (soja, sulfitos); pão (glúten)	31,3	46,8	5,7	8,1	2,2	0,3	389,4
	Salada	alface e cenoura		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de couve coração		2,3	13,3	3,0	3,2	0,4	0,2	92,2
	Prato	tesourinhos de pescada no forno com arroz de brócolos	sopa (aipo); tesourinhos (peixe, glúten); pudim (leite); pão (glúten)	18,0	53,8	1,0	14,0	0,5	0,1	417,2
	Legumes	<i>incorporados: brócolos</i>		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa Pão	pudim de mistura		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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

