



# ementa<sup>4</sup>

Semana de 15 a 19 Janeiro de 2018

			alergêneos (*)	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);	1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	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	tesourinhos com arroz branco	tesourinhos (peixe, glúten);	18,1	65,1	0,7	13,8	0,5	0,1	461,6
	Salada	alface e cenoura	iogurte (leite);	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
4ª-feira	Sobremesa	gelatina	(leite);	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura	(glúten)							
	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);	44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
5ª-feira	Legumes	juliana de alface	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								
	Sopa	de couve flor	sopa (aipo);	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
6ª-feira	Prato	pescada gratinada com saladinha de batata e legumes	filetes (pescada, glúten, leite);	30,8	45,2	7,6	5,5	0,9	0,5	356,9
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>	iogurte (leite);	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa	iogurte de aromas	pão (glúten)	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);	51,9	81,4	6,7	10,2	2,6	0,3	627,5
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve lombarda</i>	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									

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.

Em cada estação do ano encontramos **frutas da época**, ou seja, aquelas que se apanham durante esses meses. Recomenda-se consumir estas frutas porque estão no seu máximo esplendor e garantem-nos assim todas as suas propriedades e benefícios. Durante o **inverno** abundam especialmente os **cítricos** que se destacam pelo seu teor vitamínico, especialmente de **vitamina C**, bastante necessária para combater o frio de inverno.

