



ementa²

Semana de 18 a 22 de Junho de 2018

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	2,3	12,5	3,4	3,2	0,5	0,2	89,0
	Prato	almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete salteado		25,4	51,2	4,1	21,0	0,7	0,2	499,9
	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
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo, glúten); pescada frita (pescada, glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
	Prato	pescada frita com arroz de tomate e couve lombarda		28,6	45,7	2,9	15,4	1,9	0,5	440,4
	Legumes	<i>incorporados: tomate e couve lombarda</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	gelatina		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo, glúten); massa (glúten); pão (glúten)	2,3	13,3	3,0	3,2	0,4	0,2	92,2
	Prato	frango assado com massa salteada		44,3	48,7	2,2	6,6	1,3	0,4	431,6
	Salada	mista		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
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo, glúten); migas de paloco (paloco, glúten, leite); pão (glúten)	4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	migas de paloco gratinadas no forno com batata e legumes		33,9	45,6	6,3	3,9	0,6	5,0	355,2
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura		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
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo, glúten); massa (glúten); ovo; salsicha (soja); gelado (leite); pão (glúten)	1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	massa à italiana [massa, ovo, salsicha, cenoura e milho]		16,7	54,2	0,9	11,3	2,6	0,8	385,2
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e milho</i>		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	Sobremesa	gelado		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.

