



ementa⁶

Semana de 21 a 25 de Maio de 2018

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|--|-------------------------------|-------|------|-------|------|---------|-----|-------|
| 2ª-feira | Sopa | de couve lombarda | sopa (aipo); | 3,0 | 14,8 | 5,2 | 3,3 | 0,5 | 0,2 | 101,3 |
| | Prato | salsichas com cogumelos no forno e arroz de ervilhas | salsichas (soja); | 10,5 | 40,0 | 1,6 | 11,0 | 3,0 | 1,4 | 305,5 |
| | Salada | alface | cogumelos (sulfitos); | 1,0 | 14,6 | 14,5 | 0,5 | 0,1 | 0,0 | 65,8 |
| | Sobremesa | fruta da época | pão (glúten) | 4,1 | 24,2 | 0,9 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 121,4 |
| | Pão | de mistura | | | | | | | | |
| 3ª-feira | Sopa | creme de abóbora | sopa (aipo); | 1,7 | 12,9 | 3,6 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 87,3 |
| | Prato | paloco à Gomes de Sá [batata, paloco ovo cozido] | paloco; ovo; | 30,6 | 40,6 | 4,4 | 6,3 | 1,2 | 4,5 | 346,1 |
| | Legumes | tomate e alface | queque (ovo, glúten, leite); | 4,0 | 32,3 | 16,4 | 10,9 | 5,5 | 0,4 | 244,2 |
| | Sobremesa | queque | pão (glúten) | 4,1 | 24,2 | 0,9 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 121,4 |
| | Pão | de mistura | | | | | | | | |
| 4ª-feira | Sopa | de cenoura com feijão | sopa (aipo); | 10,4 | 29,7 | 4,0 | 3,7 | 0,6 | 0,2 | 196,5 |
| | Prato | frango estufado com massa | massa (glúten); pão (glúten) | 49,9 | 48,3 | 4,7 | 6,4 | 1,2 | 0,4 | 456,1 |
| | Legumes | incorporados: 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 |
| | Pão | de mistura | | | | | | | | |
| 5ª-feira | Sopa | creme de brócolos | sopa (aipo); | 3,0 | 12,8 | 3,5 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 94,3 |
| | Prato | calamares no forno com arroz branco | calamares (pota, glúten); | 11,5 | 78,2 | 0,7 | 17,5 | 0,5 | 0,1 | 521,6 |
| | Salada | alface e tomate | iogurte (leite); pão (glúten) | 5,1 | 12,6 | 12,6 | 2,0 | 1,1 | 0,2 | 88,7 |
| | Sobremesa | iogurte de aromas | | 4,1 | 24,2 | 0,9 | 0,6 | 0,1 | 0,7 | 121,4 |
| | Pão | de mistura | | | | | | | | |
| 6ª-feira | Sopa | creme de vegetais | sopa (aipo, sulfitos); | 4,9 | 15,7 | 6,3 | 3,4 | 0,4 | 0,2 | 113,3 |
| | Prato | massa de carne (carne de porco, feijão vermelho, massa, cenoura e couve coração) | massa (glúten); pão (glúten) | 38,9 | 55,8 | 3,4 | 8,5 | 2,2 | 0,3 | 454,7 |
| | Salada | incorporados: cenoura e couve coração | | 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.

