



ementa³

Semana de 25 a 29 de Junho de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	calamares no forno com arroz branco	sopa (aipo); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	12,0	69,4	2,9	17,6	0,5	0,1	487,9
	Salada	alface e cenoura raspada		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	de vegetais		4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	pá de porco estufada com esparguete	sopa (aipo, glúten); esparguete (glúten); pão (glúten)	37,0	49,6	5,9	10,2	2,6	0,4	442,1
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e ervilha</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	de feijão verde		2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
	Prato	saladinha de pescada com macedónia de legumes	sopa (aipo, glúten); pescada; gelado (leite); pão (glúten)	28,3	45,1	6,0	2,9	0,4	0,5	324,2
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</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
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
	Prato	massa de frango	sopa (aipo, glúten); massa (glúten); pão (glúten)	44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
	Legumes	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 coração		2,3	13,3	3,0	3,2	0,4	0,2	92,2
	Prato	nuggets no forno com arroz de cenoura	sopa (aipo, glúten); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	34,8	48,8	3,7	15,3	2,3	0,9	476,9
	Salada	<i>mista</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
	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.

