



# ementa<sup>6</sup>

Semana de 29 Janeiro a 2 Fevereiro de 2018

**UNISELF**  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda								
	<i>Prato</i>	salsichas com cogumelos no forno e arroz de ervilhas								
	<i>Salada</i>	alface e milho								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	de mistura								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de abóbora								
	<i>Prato</i>	pescada à Gomes de Sá [batata, pescada, ovo cozido]								
	<i>Legumes</i>	tomate								
	<i>Sobremesa</i>	doce								
	<i>Pão</i>	de mistura								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de cenoura com feijão								
	<i>Prato</i>	frango estufado com massa								
	<i>Legumes</i>	<i>incorporados: ervilha e cenoura</i>								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	de mistura								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de brócolos								
	<i>Prato</i>	arroz à marinheiro (cavala e delícias do mar)								
	<i>Salada</i>	alface								
	<i>Sobremesa</i>	iogurte de aromas								
	<i>Pão</i>	de mistura								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de vegetais								
	<i>Prato</i>	massa de carne à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, massa, cenoura e couve coração)								
	<i>Salada</i>	incorporados: cenoura e couve coração								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	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.