



# ementa<sup>3</sup>

Semana de 30 de Abril a 4 de Maio 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	omelete com fiambre no forno com arroz de ervilhas	sopa (aipo); omelete (ovo); fiambre (soja, leite, sulfitos; ovo, glúten); pão (glúten)	13,5	37,6	2,1	13,0	3,4	1,3	325,6
	Salada	alface e cenoura raspada		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	<b>FERIADO</b>								
	Prato									
	Legumes									
	Sobremesa Pão									
4ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); pescada; iogurte (leite); pão (glúten)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
	Prato	saladinha de pescada com macedónia de legumes		28,3	45,1	6,0	2,9	0,4	0,5	324,2
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa Pão	iogurte de aromas de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
	Prato	massa de frango com cenoura		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 Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo); atum; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	2,3	13,3	3,0	3,2	0,4	0,2	92,2
	Prato	arroz de atum		23,8	51,1	3,9	13,4	1,2	0,9	424,9
	Salada	alface e tomate		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa Pão	gelatina de mistura		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.



o que comer em Abril:  
salada: do francês *salade*, «idem».

...estes alimentos guardam quantidades apreciáveis de vitaminas, minerais e fibras alimentares!

