



ementa⁶

Semana de 1 a 5 de Abril de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	bolinhos de bacalhau com arroz de tomate	sopa (aipo); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	21,3	62,5	1,8	29,4	3,8	1,5	605,9
	Salada	tomate e 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								
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	frango estufado com massa espiral	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	49,9	48,3	4,7	6,4	1,2	0,4	456,1
	Legumes	<i>incorporados: ervilhas, cenoura e alface</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 cenoura com feijão		10,4	29,7	4,0	3,7	0,6	0,2	196,5
	Prato	filetes dourados com arroz de ervilhas	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	28,1	54,0	1,2	5,6	0,7	0,4	384,0
	Legumes	<i>incorporados: ervilha ; salada: alface</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	doce (gelatina)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	massa de carne à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, massa, cenoura e couve coração)	sopa (aipo); massa (glúten); chouriço (soja); pão (glúten)	38,9	55,8	3,4	8,5	2,2	0,3	454,7
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve coração</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								
6ª-feira	Sopa	creme de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	paloco à Gomes de Sá [batata, paloco, ovo cozido]	sopa (aipo); paloco; ovo; iogurte (leite); pão (glúten)	30,6	40,6	4,4	6,3	1,2	4,5	346,1
	Salada	tomate e alface		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								

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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

