



ementa^s

Semana de 3 a 7 de Dezembro de 2018

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|--|---|-------|------|-------|------|---------|-----|-------|
| 2ª-feira | Sopa | creme de feijão verde | | 2,4 | 11,6 | 2,2 | 3,2 | 0,5 | 0,1 | 86,0 |
| | Prato | calamares no forno com arroz de tomate | sopa (aipo); calamares (pota, glúten); pão (glúten) | 11,7 | 69,7 | 2,1 | 17,5 | 0,5 | 0,2 | 487,2 |
| | Salada | cenoura, alface e tomate | | 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 brócolos e cenoura | | 3,1 | 13,0 | 3,5 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 95,3 |
| | Prato | frango estufado com batata e legumes | sopa (aipo); pão (glúten) | 36,8 | 27,3 | 6,2 | 8,1 | 1,5 | 0,5 | 330,8 |
| | Legumes | alface, cenoura, ervilha e feijão verde | | 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 couve lombarda | | 3,0 | 14,8 | 5,2 | 3,3 | 0,5 | 0,2 | 101,3 |
| | Prato | bolinhos de bacalhau com arroz de feijão | sopa (aipo); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfato de sódio); gelatina (sulfitos); pão (glúten) | 21,3 | 62,5 | 1,8 | 29,4 | 3,8 | 1,5 | 605,9 |
| | Salada | alface e tomate | | 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 legumes | | 4,9 | 15,7 | 6,3 | 3,4 | 0,4 | 0,2 | 113,3 |
| | Prato | esparguete à bolonhesa | sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, sulfitos, soja); pão (glúten) | 31,3 | 46,8 | 5,7 | 8,1 | 2,2 | 0,3 | 389,4 |
| | Salada | alface 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 | | | | | | | | |
| 6ª-feira | Sopa | de couve coração | | 2,3 | 13,3 | 3,0 | 3,2 | 0,4 | 0,2 | 92,2 |
| | Prato | douradinhos no forno com arroz de ervilhas | sopa (aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pudim (leite); pão (glúten) | 18,1 | 65,1 | 0,7 | 13,8 | 0,5 | 0,1 | 461,6 |
| | Legumes | incorporados: ervilhas e alface | | 6,2 | 36,6 | 27,8 | 6,0 | 4,6 | 0,8 | 224,2 |
| | Sobremesa | doce (pudim) | | 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.



Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

Esta celebração realiza-se desde 1998, ano em que a Organização das Nações Unidas avançou com a convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência.

“Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação umas às outras com espírito de fraternidade.”

Declaração Universal dos Direitos Humanos