



ementa⁷

Semana de 8 a 12 de Abril de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos		3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	rissóis de peixe no forno com arroz de cenoura	sopa (aipo); rissóis de peixe (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); pão (glúten)	12,1	75,2	3,0	29,2	5,7	2,1	621,2
	Legumes	<i>incorporados: cenoura; salada: alface e tomate</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								
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); strogonoff (leite, glúten); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,1	13,0	3,5	3,1	0,4	0,2	93,5
	Prato	strogonoff de frango com cogumelos e massa		40,7	56,7	2,8	8,3	2,0	0,4	465,0
	Salada	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								
4ª-feira	Sopa	de ervilhas		3,2	13,8	2,8	3,2	0,5	0,2	98,0
	Prato	saladinha de pescada com macedónia de legumes	sopa (aipo); pescada; queque (glúten, ovo, leite); pão (glúten)	27,7	32,4	4,8	2,0	0,3	0,5	260,9
	Salada	<i>incorporados: cenoura, feijão-verde e ervilha-</i> salada: alface e tomate		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
	Sobremesa	doce (queque)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	nuggets de frango no forno com massa	sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); massa (glúten); pão (glúten)	38,1	54,5	3,9	13,0	2,0	0,9	493,2
	Salada	cenoura raspada, 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								
6ª-feira	Sopa	de legumes		4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	arroz de atum	sopa (aipo); atum; pão (glúten)	23,1	49,0	1,9	13,1	1,2	1,0	412,0
	Salada	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								

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.

