



ementa⁶

Semana de 10 a 14 de Dezembro de 2018

			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	salsichas com cogumelos no forno e arroz de ervilhas	sopa (aipo); salsichas (soja); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	10,5	40,0	1,6	11,0	3,0	1,4	305,5
	Legumes	<i>incorporado: ervilha</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	paloco à Gomes de Sá [batata, paloco ovo cozido]	sopa (aipo); paloco; ovo; queque (ovo, glúten, leite); pão (glúten)	30,6	40,6	4,4	6,3	1,2	4,5	346,1
	Salada	tomate e alface								
	Sobremesa	doce (queque)		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão		10,4	29,7	4,0	3,7	0,6	0,2	196,5
	Prato	massa de carne à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, massa, cenoura e couve coração)	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	38,9	55,8	3,4	8,5	2,2	0,3	454,7
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve coração</i>								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	saladinha de batata com feijão frade e atum	sopa (aipo); atum; iogurte (leite); pão (glúten)	34,9	52,7	4,7	13,2	1,2	1,2	474,7
	Salada	alface e tomate								
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	frango assado com arroz de cenoura	sopa (aipo); pão (glúten)	33,6	28,0	4,1	8,0	1,4	0,4	320,5
	Salada	alface e tomate								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Pão	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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Dia Internacional dos Direitos Humanos

