



# ementa<sup>8</sup>

Semana de 15 a 19 de Abril de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	almôndegas estufadas com esparguete		25,5	51,3	4,5	21,2	0,7	0,1	502,1
	Legumes	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	de couve lombarda	sopa (aipo); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	calamares no forno com arroz de cenoura		12,0	69,4	2,9	17,6	0,5	0,1	487,9
	Salada	<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								
4ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	massa de frango		44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
	Legumes	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								
5ª-feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo); pescada; pudim (leite); pão (glúten)	1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	filetes de pescada com saladinha de batata		34,3	45,2	5,9	7,8	1,5	0,7	391,4
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura; s alada: alface e tomate</i>		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								
6ª-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

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.

