



ementa⁷

Semana de 17 a 21 de Dezembro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos		3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	tesourinhos no forno com arroz de cenoura	sopa (aipo); tesourinhos (peixe, glúten); pão (glúten)	18,0	53,8	1,0	14,0	0,5	0,1	417,2
	Salada	cenoura 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
3ª-feira	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de couve flor e cenoura		3,1	13,0	3,5	3,1	0,4	0,2	93,5
	Prato	strogonoff de frango com cogumelos e massa esparguete	sopa (aipo); strogonoff (leite, glúten); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	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
4ª-feira	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	de ervilhas		3,2	13,8	2,8	3,2	0,5	0,2	98,0
	Prato	bolinhos de bacalhau com arroz branco	sopa (aipo); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); leite creme (leite); pão (glúten)	21,3	62,5	1,8	29,4	3,8	1,5	605,9
5ª-feira	Salada	alface e cenoura		11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1
	Sobremesa	doce (leite creme)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
6ª-feira	Prato	carne de porco estufada com massa cotovelos	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	32,9	47,3	0,8	8,9	2,4	0,3	400,3
	Salada	cenoura raspada 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								
6ª-feira	Sopa	de legumes		4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	saladinha de pescada com macedónia de legumes	sopa (aipo); pescada; gelado (leite); pão (glúten)	27,7	32,4	4,8	2,0	0,3	0,5	260,9
	Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e cebola		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	Sobremesa	doce (gelado)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	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.

