



ementa³

Semana de 19 a 23 de Novembro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); pão (glúten)	4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	bolinhos de bacalhau com arroz branco		20,4	53,3	4,2	29,4	3,8	1,6	564,1
	Salada	alface e cenoura raspada		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 vegetais	sopa (aipo); pão (glúten)	4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	jardineira (batata, frango, carne de porco e legumes)		45,8	37,2	7,0	6,2	1,2	0,5	391,2
	Legumes	feijão verde, cenoura, ervilha 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								
4ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); atum; pudim (leite); pão (glúten)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
	Prato	arroz de atum		22,9	49,0	1,9	13,2	1,2	0,9	411,5
	Salada	alface e tomate		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								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
	Prato	fêveras estufadas com massa espiral		32,9	47,3	0,8	8,9	2,4	0,3	400,3
	Legumes	alface e milho		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	sopa (aipo, glúten); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); queque (ovo, glúten, leite); pão (glúten)	2,3	13,3	3,0	3,2	0,4	0,2	92,2
	Prato	douradinhos no forno com arroz branco		18,1	65,1	0,7	13,8	0,5	0,1	461,6
	Legumes	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								

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 Universal dos Direitos da Criança 20 de novembro



A 20 de novembro comemora-se um duplo aniversário que pretende alertar e sensibilizar para os direitos das crianças de todo o mundo: proclamação da **Declaração dos Direitos da Criança** (1959) e adoção da **Convenção sobre os Direitos da Criança** (1989), pela Assembleia Geral das Nações Unidas.