



ementa^s

Semana de 24 a 28 de Dezembro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Legumes Sobremesa Pão									
3ª-feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Natal								
4ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo); esparguete (glúten); almôndegas (glúten, sulfitos, soja); pão (glúten)	4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	almôndegas estufadas com massa esparguete		25,5	51,3	4,5	21,2	0,7	0,1	502,1
	Legumes	alface		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; iogurte (leite); pão (glúten)	1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	filetes dourados no forno com arroz de ervilhas		28,1	54,0	1,2	5,6	0,7	0,4	384,0
	Salada	alface e milho		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa Pão	iogurte de aromas de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de feijão verde	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
	Prato	feijoada à portuguesa com forma de arroz branco [carne de porco e feijão branco]		40,4	57,4	4,4	9,6	2,5	0,4	476,1
	Legumes	incorporados: cenoura e couve lombarda		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa Pão	fruta da época 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.

