



ementa⁴

Semana de 26 a 30 de Novembro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de legumes		4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	massa à italiana [massa, ovo, salsicha, ervilha e milho]	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; salsicha (soja); pão (glúten)	16,7	54,2	0,9	11,3	2,6	0,8	385,2
	Legumes	<i>incorporados: ervilha e milho</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	canja (glúten); filetes; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	9,9	33,5	3,2	3,6	0,4	0,2	206,4
	Prato	filetes dourados no forno com arroz branco		27,5	46,9	3,6	8,3	1,1	0,5	376,4
	Legumes	<i>alface e tomate</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	doce (gelatina)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda e feijão vermelho		9,9	33,5	3,2	3,6	0,4	0,2	206,4
	Prato	rancho de carnes (massa macarronete, carne de porco, grão-de-bico, cenoura e couve lombarda)	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	42,0	61,6	6,0	11,5	2,6	0,4	519,4
	Legumes	cenoura, couve lombarda 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								
5ª-feira	Sopa	de couve flor		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
	Prato	migas de paloco no forno com batata e legumes	sopa (aipo); iogurte (leite); pão (glúten)	33,9	45,6	6,3	3,9	0,6	5,0	355,2
	Legumes	<i>feijão-verde, ervilhas, cenoura e alface</i>		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa	iogurte de aromas		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura		2,3	12,5	3,4	3,2	0,5	0,2	89,0
	Prato	chili de carne com feijão branco e arroz branco	sopa (aipo); carne picada (glúten, sulfitos, soja); pão (glúten)	51,9	81,4	6,7	10,2	2,6	0,3	627,5
	Salada	<i>alface e milho</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								

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.

