



ementa¹

Semana de 31 de Dezembro a 4 de Janeiro de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão									
3ª-feira	Sopa Prato Legumes Sobremesa Pão	Ano Novo								
4ª-feira	Sopa Prato Legumes Sobremesa Pão	creme de vegetais tesourinhos no forno com arroz branco alface e cenoura fruta da época de mistura	sopa (aipo); tesourinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pão (glúten)	4,5 18,1 1,0 4,1	15,6 65,1 14,6 24,2	5,6 0,7 14,5 0,9	3,3 13,8 0,5 0,6	0,5 0,5 0,1 0,1	0,2 0,1 0,0 0,7	110,3 461,6 65,8 121,4
5ª-feira	Sopa Prato Legumes Sobremesa Pão	de brócolos esparguete à bolonhesa alface e cenoura fruta da época de mistura	sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, sulfitos, soja); pão (glúten)	3,0 31,3 1,0 4,1	12,8 46,8 14,6 24,2	3,5 5,7 14,5 0,9	3,4 8,1 0,5 0,6	0,5 2,2 0,1 0,1	0,2 0,3 0,0 0,7	94,3 389,4 65,8 121,4
6ª-feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	de couve flor e cenoura arroz de atum alface e cenoura doce (pudim) de mistura	sopa (aipo); atum; pudim (leite); pão (glúten)	3,2 22,9 6,2 4,1	13,7 49,0 36,6 24,2	4,1 1,9 27,8 0,9	3,1 13,2 6,0 0,6	0,4 1,2 4,6 0,1	0,2 0,9 0,8 0,7	96,4 411,5 224,2 121,4

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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

