



ementa⁴

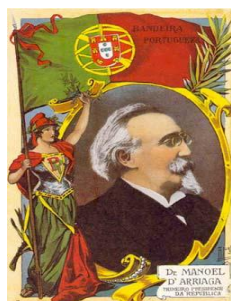
Semana de 1 a 5 de Outubro de 2018

			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	massinhas (glúten); atum; gelatina (Sulfitos); pão (glúten)	9,9	33,5	3,2	3,6	0,4	0,2	206,4
	Prato	atum com batata e macedónia de legumes		29,1	42,3	6,1	18,3	1,8	1,2	453,4
	Salada	<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	massa de frango	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
	Legumes	juliana de 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	sopa (aipo); filetes de pescada; iogurte (leite); pão (glúten)	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
	Prato	filetes no forno com arroz de cenoura		20,6	26,5	2,6	6,2	0,9	0,3	246,4
	Salada	<i>alface e tomate</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									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

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.

5 de Outubro



Manuel José de Arriaga Brum da Silveira e Peyrelongue foi um advogado, professor, escritor e político de origem açoriana. Grande orador e membro destacado da geração doutrinária do republicanismo português, a 24 de agosto de 1911 tornou-se no primeiro presidente eleito da República Portuguesa.