



ementa⁵

Semana de 8 a 12 de Outubro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,4	11,6	2,2	3,2	0,5	0,1	86,0
	Prato	massa esparguete de cavala	sopa (aipo); massa esparguete	35,9	49,6	3,1	19,0	1,5	1,4	512,5
	Salada	cenoura raspada e alface	(glúten); cavala;							
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos e cenoura		3,1	13,0	3,5	3,4	0,5	0,2	95,3
	Prato	arroz de aves [frango e peru]	sopa (aipo); pão (glúten)	43,0	47,9	0,8	6,1	1,2	0,4	423,8
	Salada	alface								
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	rissóis de peixe com batata e macedónia de legumes	sopa (aipo, sulfitos); rissóis de peixe (glúten, ovo, peixe);	14,8	79,8	6,5	16,2	4,1	2,1	532,6
	Legumes	<i>incorporados: feijão-verde, cenoura e ervilha</i>	gelado (leite);							
	Sobremesa	doce (gelado)	pão (glúten)	4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	esparguete à bolonhesa	sopa (aipo); esparguete (glúten); carne picada (glúten, sulfitos, soja);	31,3	46,8	5,7	8,1	2,2	0,3	389,4
	Salada	alface e cenoura	pão (glúten)	1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de couve coração		2,3	13,3	3,0	3,2	0,4	0,2	92,2
	Prato	tesourinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas	sopa (aipo); tesourinhos (peixe, glúten);	18,0	53,8	1,0	14,0	0,5	0,1	417,2
	Legumes	<i>incorporados: ervilhas</i>	pudding (leite);							
	Sobremesa	doce (pudding)	pão (glúten)	6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Pão	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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

