



ementa⁶

Semana de 15 a 19 de Outubro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo);	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	salsichas com cogumelos no forno e arroz de ervilhas	salsichas (soja);	10,5	40,0	1,6	11,0	3,0	1,4	305,5
	Legumes	<i>incorporado: ervilha</i>	cogumelos (sulfitos);	1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo);	1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	paloco à Gomes de Sá [batata, paloco, grão-de-bico e ovo cozido]	paloco; ovo; queque (ovo, glúten, leite);	30,6	40,6	4,4	6,3	1,2	4,5	346,1
	Legumes	alface	pão (glúten)	4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
	Sobremesa	doce (queque)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão	sopa (aipo);	10,4	29,7	4,0	3,7	0,6	0,2	196,5
	Prato	frango estufado com massa espiral	massa (glúten); pão (glúten)	49,9	48,3	4,7	6,4	1,2	0,4	456,1
	Legumes	<i>incorporados: ervilha e cenoura</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								
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo);	3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	arroz de atum	atum; iogurte (leite); pão (glúten)	23,1	49,0	1,9	13,1	1,2	1,0	412,0
	Salada	<i>tomate 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 vegetais	sopa (aipo, sulfitos);	4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	massa de carne à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, massa, cenoura e couve coração)	massa (glúten); pão (glúten)	38,9	55,8	3,4	8,5	2,2	0,3	454,7
	Salada	<i>incorporados: cenoura e couve coração</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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

DIA DA ALIMENTAÇÃO

