



# ementa<sup>2</sup>

Semana de 17 a 21 de Setembro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	2,3	12,5	3,4	3,2	0,5	0,2	89,0
	Prato	almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete salteado		25,4	51,2	4,1	21,0	0,7	0,2	499,9
	Salada	alface		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); calamares (pota, glúten); gelado (leite); pão (glúten)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
	Prato	calamares e arroz branco		12,0	69,4	2,9	17,6	0,5	0,1	487,9
	Salada	alface e tomate		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	Sobremesa Pão	doce (gelado) de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	2,3	13,3	3,0	3,2	0,4	0,2	92,2
	Prato	frango estufado com massa		44,3	48,7	2,2	6,6	1,3	0,4	431,6
	Salada	cenoura e alface		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa Pão	fruta da época de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); migas de paloco (paloco, glúten, leite); iogurte (leite); pão (glúten)	4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	migas de paloco no forno com batata e legumes		33,9	45,6	6,3	3,9	0,6	5,0	355,2
	Legumes	macedónia de legumes: feijão verde, ervilha e cenoura		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa Pão	iogurte de aromas de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	rancho de carnes (carne de porco, massa, grão-de-bico, couve e cenoura)		42,0	61,6	6,0	11,5	2,6	0,4	519,4
	Legumes	incorporados: couve lombarda e cenoura		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa Pão	fruta da época 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.

