



# ementa<sup>7</sup>

Semana de 22 a 26 de Outubro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos		3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	calamares no forno com arroz de cenoura	sopa (aipo); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	11,5	78,2	0,7	17,5	0,5	0,1	521,6
	Legumes	<i>incorporados: cenoura</i>								
	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
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); strogonoff (leite, glúten); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,1	13,0	3,5	3,1	0,4	0,2	93,5
	Prato	strogonoff de carne com cogumelos e massa esparguete		40,7	56,7	2,8	8,3	2,0	0,4	465,0
	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 ervilhas	sopa (aipo); filetes; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	3,2	13,8	2,8	3,2	0,5	0,2	98,0
	Prato	filetes dourados no forno com arroz de feijão		27,3	46,9	3,7	5,4	0,8	0,5	349,6
	Salada	alface								
	Sobremesa	doce (gelatina)		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); massa (glúten); pão (glúten)	4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	nuggets de frango no forno com massa macarronete		38,1	54,5	3,9	13,0	2,0	0,9	493,2
	Salada	cenoura raspada e 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
6ª-feira	Sopa	de legumes	sopa (aipo); pescada; gelado (leite); pão (glúten)	4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	saladinha de pescada com macedónia de legumes		27,7	32,4	4,8	2,0	0,3	0,5	260,9
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e cebola</i>								
	Sobremesa	doce (gelado)		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	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.

