



ementa³

Semana de 24 a 28 de Setembro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); rissóis de peixe (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); pão (glúten)	4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	rissóis de peixe com arroz branco		12,1	75,2	3,0	29,2	5,7	2,1	621,2
	Salada	alface e cenoura raspada		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								
3ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo); esparguete (glúten); pão (glúten)	4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	massa esparguete de carnes com cenoura e ervilha		43,6	49,6	5,9	8,3	1,9	0,4	452,5
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e ervilha</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								
4ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); pescada; pudim (leite); pão (glúten)	2,8	15,8	6,2	3,4	0,5	0,2	105,0
	Prato	saladinha de pescada com macedónia de legumes		28,3	45,1	6,0	2,9	0,4	0,5	324,2
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha</i>		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	doce (pudim)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); massa (glúten); pão (glúten)	3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
	Prato	nuggets de frango no forno com massa cotovelo		37,4	63,2	1,6	12,4	1,8	0,9	515,2
	Legumes	alface e milho		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								
6ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo); atum; queque (ovo, glúten, leite); pão (glúten)	2,3	13,3	3,0	3,2	0,4	0,2	92,2
	Prato	atum com arroz		22,9	49,0	1,9	13,2	1,2	0,9	411,5
	Salada	<i>alface, tomate e milho</i>		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								

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.

