



# ementa<sup>8</sup>

Semana de 29 de Outubro a 2 de Novembro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	hambúrguer com massa esparguete	sopa (aipo, sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	25,5	51,3	4,5	21,2	0,7	0,1	502,1
	Legumes	alface		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 couve lombarda		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	douradinhos no forno com arroz de macedónia de legumes	sopa (aipo, sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); pudim (leite); pão (glúten)	18,1	65,1	0,7	13,8	0,5	0,1	461,6
	Salada	alface		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								
4ª-feira	Sopa	de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	pá de porco assada com massa espiral	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	32,9	47,3	0,8	8,9	2,4	0,3	400,3
	Legumes	alface		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									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									
6ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,4	11,6	2,2	3,2	0,5	0,1	86,0
	Prato	saladina de batata com pescada e ovo	sopa (aipo, sulfitos); pescada; ovo; iogurte (leite); pão (glúten)	34,3	45,2	5,9	7,8	1,5	0,7	391,4
	Legumes	incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura		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								

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.

