

ementa¹²

Semana de 03 a 07 Julho de 2017

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	sopa (sulfitos, glúten);	4,2	25,7	2,7	3,6	0,6	0,1	153,8
DIA	Prato	douradinhos no forno	douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo)	18,6	55,6	3,7	13,9	0,5	0,2	477,2
3	Guarnição	arroz de tomate, cenoura e curgete								
	Sobremesa	maçã		0,3	22,8	22,8	0,9	0,2	0,0	96,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos); macarronete (glúten)	3,3	15,4	6,0	3,7	0,5	0,4	108,0
DIA	Prato	frango assado no forno		46,5	49,3	3,9	7,6	1,5	0,4	439,1
	Guarnição	macarronete, salada de alface, couve roxa e cebola								
4	Sobremesa	laranja		1,9	15,1	15,1	0,3	0,0	0,0	71,9
4ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	sopa (sulfitos); pescada	2,2	12,9	3,5	3,2	0,5	0,2	90,1
DIA	Prato	medalhões de pescada gratinados		27,5	46,1	3,8	4,6	0,7	0,4	324,1
	Guarnição	arroz de macedónia de legumes								
5	Sobremesa	clementina		1,4	18,9	18,9	0,3	0,0	0,0	81,3
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos); massa (glúten)	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
DIA	Prato	massa de aves [frango e peru] no forno		48,0	59,8	2,8	6,5	1,1	0,6	490,0
	Guarnição	milho, cenoura e ervilha								
6	Sobremesa	banana		2,4	32,7	29,4	0,6	0,2	0,0	142,7
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	sopa (sulfitos); abrótea; gelatina (sulfitos)	9,9	34,7	4,4	3,7	0,4	0,2	212,2
DIA	Prato	abrótea assada no forno		28,1	45,8	5,6	3,3	0,5	0,4	314,6
	Guarnição	batata assada, salada de tomate, beterraba e cebola								
7	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



ementa¹

Semana de 10 a 14 Julho de 2017

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas		4,2	25,7	2,7	3,6	0,6	0,1	153,8
DIA	Prato	esparguete à bolonhesa	sopa (sulfitos, glúten); esparguete (glúten); carne (sulfitos, soja)	31,7	48,6	4,2	11,9	3,7	0,3	432,9
10	Guarnição	curgete, couve roxa e cebola								
	Sobremesa	laranja		1,9	15,1	15,1	0,3	0,0	0,0	71,9
3ª-feira	Sopa	de espinafres		3,3	15,4	6,0	3,7	0,5	0,4	108,0
DIA	Prato	salada de peixe com ovo [pescada desfiada, batata cozida aos cubos, ovo cozido raspado, ervilha, cenoura e feijão verde]	sopa (sulfitos); pescada; ovo; gelatina (sulfitos)	31,2	44,8	5,8	7,0	1,3	0,5	371,2
11	Guarnição									
	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura		3,1	13,0	3,5	3,1	0,4	0,2	93,5
DIA	Prato	frango estufado com ervilhas	sopa (sulfitos); massa (glúten)	48,2	51,3	4,2	8,2	1,5	0,6	485,2
12	Guarnição	massa de tomate e milho								
	Sobremesa	maçã		0,3	22,8	22,8	0,9	0,2	0,0	96,7
5ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais		9,9	34,7	4,4	3,7	0,4	0,2	212,2
DIA	Prato	red-fish assado no forno	sopa (sulfitos); red-fish	29,5	44,2	3,9	7,3	1,2	0,4	349,3
13	Guarnição	arroz de alho francês, curgete e cenoura								
	Sobremesa	clementina		1,4	18,9	18,9	0,3	0,0	0,0	81,3
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
DIA	Prato	nuggets no forno	sopa (sulfitos); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); esparguete (glúten)	39,0	59,4	3,5	13,1	2,0	0,8	496,5
14	Guarnição	esparguete, salada de alface, couve roxa e cebola								
	Sobremesa	melancia		33,4	10,1	9,9	0,4	0,0	0,0	43,9

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

