

ementa₅

Semana de 23 a 27 de Janeiro de 2023

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura								
	Prato	hambúrguer de aves com arroz de ervilhas								
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas								
	Salada	tomate, milho e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	à camponesa								
	Prato	pescada no forno com massa								
	Vegetariano	massa de legumes								
	Salada	brócolos, couve flor e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de minestrone de legumes								
	Prato	massa de peru								
	Vegetariano	massa com legumes								
	Salada	alface, tomate e cebola								
	Sobremesa	fruta da época / doce (leite creme)								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de couve com cenoura ripada								
	Prato	red fish no forno com arroz								
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de couve flor com cenoura								
	Prato	frango assado com massa								
	Vegetariano	massa com lentilhas estufadas								
	Legumes/Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida								
	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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.