

ementa₂

Semana de 14 a 18 de Novembro de 2022

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de cenoura								
	<i>Prato</i>	hambúrguer de aves com massa								
	<i>Vegetariano</i>	seitan com massa								
	<i>Salada</i>	alface, tomate e cebola								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	de mistura								
3ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de alho francês com couve flor								
	<i>Prato</i>	petinga com arroz de tomate								
	<i>Vegetariano</i>	legumes salteados com arroz de tomate								
	<i>Legumes/Salada</i>	milho, cenoura e beterraba								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	de mistura								
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de espinafres								
	<i>Prato</i>	frango assado com arroz								
	<i>Vegetariano</i>	ervilhas estufadas com arroz								
	<i>Salada</i>	alface, cenoura e milho								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época								
	<i>Pão</i>	de mistura								
5ª-feira	<i>Sopa</i>	de grão de bico com couve lombarda								
	<i>Prato</i>	saladinha de peixe (batata, pescada, ervilha, cenoura e feijão verde) com ovo raspado								
	<i>Vegetariano</i>	saladinha de legumes com ovo raspado								
	<i>Salada</i>	---								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época / doce (pudim)								
	<i>Pão</i>	de mistura								
6ª-feira	<i>Sopa</i>	de cenoura com couve ripada								
	<i>Prato</i>	chili de carne com arroz								
	<i>Vegetariano</i>	chili de legumes com arroz								
	<i>Salada</i>	brócolos, couve flor e alface								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época/fruta cozida ou assada								
	<i>Pão</i>	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.