

ementa₃

Semana de 21 a 25 de Novembro de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete								
	Prato	rissóis de carne com arroz de ervilhas								
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortaliça								
	Prato	massa de atum com legumes (cenoura e brócolos)								
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa								
	Salada	tomate e milho								
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim de chocolate)								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de juliana								
	Prato	pá de porco estufada com arroz								
	Vegetariano	seitan estufado com arroz								
	Legumes/Salada	alface, tomate e pepino								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos								
	Prato	salada camponesa (batata, grão de bico e cenoura) com pescada no forno								
	Vegetariano	salada camponesa com tofu								
	Salada	alface, tomate e cebola								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de couve lombarda								
	Prato	arroz de aves (frango e peru)								
	Vegetariano	arroz de lentilhas com tomate								
	Salada	cenoura, pepino e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	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.