

ementa¹

Semana de 7 a 11 de Novembro de 2022

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora								
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura								
	Vegetariano	massa de açafrão com cogumelos e cenoura								
	Legumes/Salada	alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de curgete								
	Prato	strogonoff de porco com massa salteada								
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e arroz								
	Salada	alface, tomate e cebola								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de feijão branco								
	Prato	filetes de escamudo no forno com massa								
	Vegetariano	tofu estufado com massa								
	Salada	pepino, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais								
	Prato	feijoada de carnes [carne de porco, frango] com arroz branco								
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz branco								
	Salada	brócolos, couve flor e pepino								
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura								
	Prato	massa de atum (ervilha, milho e cenoura)								
	Vegetariano	grão de bico estufado com salada russa								
	Salada	---								
	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.