

ementa₃

Semana de 9 a 13 de Janeiro de 2023

| | | | alergêneos (*) | 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 cavala 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.