

Semana de 13 a 17 de Fevereiro de 2023

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa (sulfitos); rissois de carne (glutén, ovo, soja, leite, sulfitos); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	rissóis de carne com arroz de ervilhas		19,1	55,2	4,0	18,1	4,5	1,6	466,3
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes		5,4	51,3	3,7	3,4	0,5	0,2	262,3
	Salada	alface, cenoura e milho		2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortaliça	sopa (sulfitos); massa (glúten); atum; cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)	4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Prato	massa de atum com legumes (cenoura e brócolos)		29,6	30,1	2,7	20,9	2,1	1,2	429,5
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Salada	tomate e milho		2,6	10,7	5,3	0,5	0,0	0,2	57,7
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim de chocolate)		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de juliana	sopa (sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	pá de porco estufada com arroz		31,3	46,9	0,0	17,0	4,4	0,4	472,1
	Vegetariano	seitan estufado com arroz		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Legumes/Salada	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (sulfitos); pescada; tofu (soja); pão (glúten)	5,1	14,6	5,1	1,8	0,2	0,3	95,8
	Prato	salada camponesa (batata, grão de bico e cenoura) com pescada no forno		30,5	28,7	6,8	8,5	1,2	0,7	316,0
	Vegetariano	salada camponesa com tofu		19,4	39,8	2,9	8,8	1,4	0,2	321,8
	Salada	alface, tomate e cebola		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos); pão (glúten)	4,3	18,1	8,6	1,2	0,1	0,4	100,0
	Prato	arroz de aves (frango e peru)		40,6	39,8	0,6	9,9	1,7	0,5	415,6
	Vegetariano	arroz de lentilhas com tomate		18,2	61,5	2,1	7,7	1,1	0,2	394,8
	Salada	cenoura, pepino e tomate		2,0	8,9	8,8	0,2	0,0	0,3	44,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.

