

ementa₄

Semana de 20 a 24 de Fevereiro de 2023

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	pausa letiva								
3ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	carnaval								
4ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	pausa letiva								
5ª-feira	Sopa	à lavrador		5,7	26,7	8,9	1,8	0,2	0,3	146,3
	Prato	massa à italiana	sopa (sulfitos); massa (glúten);	16,7	54,2	0,9	11,3	2,6	0,8	385,2
	Vegetariano	massa com cogumelos e cenoura	ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos	11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Legumes/Salada	brócolos, couve flor e pepino		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida	(sulfitos); pão (glúten)	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
6ª-feira	Sopa	creme de legumes		13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	arroz de pescada com legumes	sopa (sulfitos); pescada; salsicha de aves (glúten, ovo; soja); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	27,3	40,5	2,0	9,6	1,3	0,7	362,5
	Vegetariano	salsicha de soja com molho de tomate e arroz		21,2	42,2	3,9	27,4	3,2	2,1	502,8
	Salada	alface, tomate e cebola		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / doce (gelatina)		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

