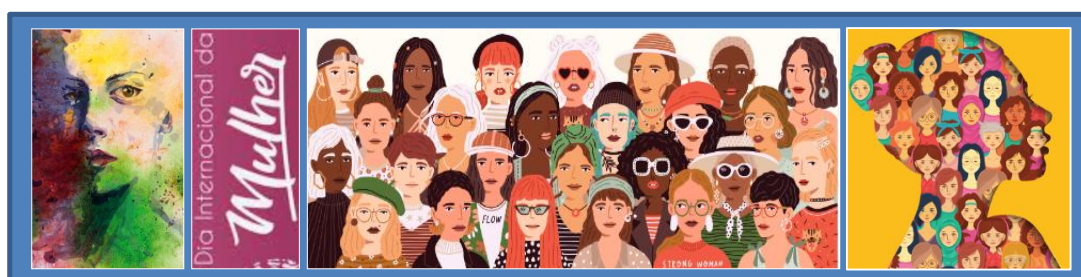


			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de abóbora com brócolos	sopa	5,4	14,4	5,0	2,3	0,4	0,2	100,3
	Prato	calamares no forno com arroz de cenoura	(sulfitos); calamares	7,8	40,4	0,9	9,4	0,1	0,1	279,9
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão vermelho e brócolos	(pota, glúten); massa	23,2	72,6	6,0	9,4	1,2	0,2	484,3
	Salada	alface, tomate e pepino	(glúten); pão	3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de hortalíça	sopa	5,0	15,7	7,1	1,9	0,3	0,2	98,8
	Prato	pá de porco estufada com cenoura e ervilhas e massa macarronete	(sulfitos); massa	26,5	27,6	4,6	10,1	2,3	0,4	309,5
	Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e massa macarronete	(glúten); seitan	18,1	24,8	2,5	7,0	1,2	0,1	238,2
	Salada	alface e couve roxa	(glúten, soja); cogumelos	3,6	4,3	3,8	0,2	0,0	0,0	32,4
	Sobremesa	fruta da época	(sulfitos); pão	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa	7,1	23,1	11,9	2,3	0,4	0,8	140,4
	Prato	salada de batata e pescada com legumes (cenoura e ervilha)	(sulfitos); pescada;	31,1	27,9	5,9	9,3	1,4	0,7	322,0
	Vegetariano	batata com legumes salteados	massa	18,2	45,6	11,6	8,9	1,4	0,2	337,6
	Salada	milho e tomate	(glúten); iogurte	1,9	11,6	2,1	0,8	0,0	0,3	60,5
	Sobremesa	fruta da época / iogurte	(leite); pão	1,1/	16,5/	16,3/	0,5/	0,2/	0,0/	74,9/
	Pão	de mistura	(glúten)	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
5ª-feira	Sopa	de alho francês com cenoura	sopa	3,3	20,1	10,4	1,9	0,2	0,4	109,2
	Prato	frango assado com massa esparguete	(sulfitos); massa	31,3	22,0	1,4	24,7	5,3	0,4	438,8
	Vegetariano	tofu estufado com massa esparguete	(glúten); tofu	15,1	25,8	1,8	11,3	1,6	0,1	265,0
	Salada	pepino, cenoura e beterraba	(soja); pão	2,6	8,7	8,5	0,3	0,1	0,4	47,2
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	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 abóbora com brócolos	sopa	5,4	14,1	4,7	2,3	0,4	0,2	98,4
	Prato	red fish no forno com arroz de tomate	(sulfitos); red	28,6	34,4	2,6	11,3	1,7	0,5	357,3
	Vegetariano	lentilhas guisadas com arroz de tomate	fish; pão	18,6	63,0	3,7	7,8	1,1	0,2	403,4
	Salada	alface, milho e couve roxa	(glúten)	5,0	13,8	3,8	0,8	0,0	0,3	81,4
	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.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de espinafres		4,8	18,6	8,4	1,8	0,2	0,8	109,9
	Prato	esparguete à bolonhesa	sopa (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	23,4	37,7	1,8	24,7	1,2	0,2	469,6
	Vegetariano	massa com feijão branco e couve coração		21,9	68,7	2,6	8,6	1,2	0,2	443,0
	Salada	tomate, milho e cenoura		2,2	14,2	4,6	0,8	0,0	0,4	72,1
	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
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura		5,2	20,2	10,4	1,3	0,1	0,5	112,9
	Prato	solha assada no forno com arroz		30,5	40,9	1,2	9,6	1,5	0,6	377,5
	Vegetariano	grão de bico em tomatada com arroz com curgete e alho francês	sopa (sulfitos); solha; pudim (leite); pão (glúten)	19,0	71,4	7,4	11,0	1,6	0,2	466,2
	Salada	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / pudim de caramelo		1,1/4,4	16,5/28,5	16,3/24,0	0,5/2,1	0,2/1,4	0,0/0,1	74,9/151,5
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de brócolos		6,6	15,5	5,3	2,3	0,4	0,3	109,4
	Prato	massa de frango com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); soja; pão (glúten)	40,7	36,1	3,8	10,5	1,8	0,6	401,0
	Vegetariano	massa de soja		24,8	40,2	5,8	19,4	2,7	0,1	437,4
	Salada	couve roxa e milho		3,2	13,0	3,0	0,6	0,0	0,3	69,4
	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 cenoura		2,7	18,0	7,9	1,1	0,1	0,4	92,7
	Prato	pescada à gomes de sá (com batata, ovo cozido, salsa)	sopa (sulfitos); pescada; ovo; pão (glúten)	37,2	23,8	2,0	18,0	3,6	0,9	409,1
	Vegetariano	salada de batata, feijão verde, milho e favas com cebola e salsa		20,4	50,0	7,1	8,7	1,3	0,5	363,2
	Salada	pepino, tomate e beterraba		2,7	8,2	8,2	0,5	0,1	0,3	47,1
	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	à lavrador		7,8	29,7	15,3	2,2	0,2	0,5	168,0
	Prato	cubos de carne de porco estufados com massa macarronete	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	32,0	30,3	2,7	13,5	3,1	0,3	373,8
	Vegetariano	massa com feijão catarino estufado, milho e cenoura		19,1	67,2	4,7	8,4	1,0	0,4	420,1
	Salada	couve roxa e cenoura		2,2	6,2	5,4	0,0	0,0	0,1	32,0
	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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



ementa₁

Semana de 18 a 22 de Março de 2024

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa	5,5	18,1	15,8	2,3	0,4	0,5	111,8
	Prato	massa de cavala	(sulfitos);	28,1	32,6	1,4	16,8	2,5	1,7	393,9
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa	massa (glúten);	6,7	30,7	2,9	8,3	1,2	0,1	226,9
	Salada	alface, cenoura e milho	cavala;	3,6	12,9	3,3	0,8	0,0	0,4	72,6
	Sobremesa	fruta da época	cogumelos (sulfitos); pão	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa	3,6	18,8	9,4	1,3	0,1	0,5	101,0
	Prato	pá de porco assada com arroz primavera	(sulfitos);	33,9	45,0	4,0	17,6	4,5	0,8	478,4
	Vegetariano	bolonhesa de soja com arroz	soja; pão	24,1	53,9	5,0	18,9	2,6	0,1	487,0
	Salada	alface, tomate e cenoura	(glúten)	2,6	5,5	5,4	0,4	0,0	0,1	35,0
	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
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa	7,1	23,1	11,9	2,3	0,4	0,8	140,4
	Prato	caldeirada de peixe	(sulfitos);	28,5	23,3	4,7	9,2	1,4	0,5	291,1
	Vegetariano	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	peixe; pudim	20,0	47,4	10,7	8,3	1,3	0,3	346,9
	Salada	alface, tomate e pepino	(leite); pão	3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / pudim de baunilha	(glúten)	1,1/ 4,4	16,5/ 28,5	16,3/ 24,0	0,5/ 2,1	0,2/ 1,4	0,0/ 0,1	74,9/ 151,5
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de juliana	sopa	6,0	24,9	8,8	2,1	0,2	0,4	141,7
	Prato	almôndegas de aves estufadas com massa esparguete	(sulfitos);	22,9	36,1	2,7	24,7	1,2	0,2	461,3
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados	almôndegas de aves	20,7	46,0	11,5	11,1	1,8	0,4	369,4
	Salada	tomate, milho e cenoura	(glúten, soja, sulfitos);	2,2	14,2	4,6	0,8	0,0	0,4	72,1
	Sobremesa	fruta da época	massa	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura	(glúten); pão	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa	3,9	17,8	9,3	1,5	0,3	0,3	99,7
	Prato	pescada no forno com orégãos e limão com arroz	(sulfitos);	28,5	40,8	1,2	2,3	0,3	0,6	303,6
	Vegetariano	ervilhas estufadas com arroz	pescada; pão	14,6	55,5	4,7	8,4	1,3	0,2	361,7
	Salada	pepino, milho e tomate	(glúten)	2,6	12,5	2,9	1,1	0,1	0,3	69,2
	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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

