

ementa¹

Semana de 18 a 22 de Setembro de 2023

			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 cenoura com cogumelos e ervilha								
	Legumes/Salada	alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de curgete								
	Prato	strogonoff de porco com arroz								
	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	escamudo no forno com batata assada/cozida								
	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	red fish no forno com arroz alegre (ervilha, milho e cenoura)								
	Vegetariano	grão de bico estufado com arroz alegre								
	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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	hambúrguer no forno com massa								
	Vegetariano	seitan com massa								
	Salada	alface, tomate e cebola								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor								
	Prato	petinga com arroz de tomate								
	Vegetariano	legumes salteados com arroz de tomate								
	Legumes/Salada	milho, cenoura e beterraba								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de espinafres								
	Prato	frango assado com arroz								
	Vegetariano	ervilhas estufadas com arroz								
	Salada	alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda								
	Prato	saladinha de peixe (batata, pescada, ervilha, cenoura e feijão verde) com ovo raspado								
	Vegetariano	saladinha de legumes com ovo raspado								
	Salada	---								
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim)								
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de cenoura com couve ripada								
	Prato	chili de carne com arroz								
	Vegetariano	chili de legumes com arroz								
	Salada	brócolos, couve flor e alface								
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada								
	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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.