

Ementa Semanal – 07 a 11 de Janeiro 2019

		VE (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda 07 Jan	Sopa: Espinafres Prato: Esparguete à bolonhesa e salada (tomate e alface) ₁ Sobremesa: Fruta da época	366.3	17.6	10	51.1
	Lanche: Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta/palitos de cenoura _{1 2}				
Terça 08 Jan	Sopa: Creme de ervilhas e coentros Prato: Lombinhos de pescada c/ batata e legumes assados ₅ Sobremesa: Fruta da época	380.3	20.3	12	47.3
	Lanche: Iogurte sólido e papo-seco c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/palitos de cenoura _{1 2}				
Quarta 09 Jan	Sopa: Agrião Prato: Arroz de pato e salada Sobremesa: Fruta da época	465.3	16.5	15.4	65.4
	Iogurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta/palitos de cenoura _{1 2}				
Quinta 10 Jan	Sopa: Juliana Prato vegetariano: Lasanha de legumes e salada (alface e coentros) _{1 2} Sobremesa: Fruta da época	481.3	16	19.6	60.5
	Lanche: Batido feito com leite/bebida vegetal + flocos de aveia + fruta _{1 2}				
Sexta 11 Jan	Sopa: Creme de legumes Prato: Feijoada de choco c/ arroz branco ₉ Sobremesa: Fruta da época	434.3	19.2	11.1	64
	Lanche: Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/ palitos de cenoura _{1 2}				
Alimentos que contêm alergénicos:					
1- Leite	4- Crustáceos	7- Soja	10- Aipo		
2- Cereais que contêm glúten	5- Peixe	8- Frutos de casca rija	11- Mostarda		
3- Ovos	6- Amendoim	9- Moluscos	12- Sementes de sésamo		

Nota: Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais.

Em situações de alergias e intolerâncias alimentares consultar o responsável pela unidade antes de consumir a refeição.