

Ementa Semanal – 14 a 18 de Janeiro 2019

		VE (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda 14 Jan	Sopa: Brócolos Prato: Bifes de peru c/ cogumelos, arroz de cenoura e salada (alface e pepino) Sobremesa: Fruta da época	416	19.7	14.2	52.1
	Lanche: Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta/palitos de cenoura 1 2				
Terça 15 Jan	Sopa: Feijão branco com espinafres Prato: Maruca assada no forno com batata, brócolos e cenoura 2 5 Sobremesa: Fruta da época	393	20.6	10.4	53.8
	Lanche: logurte sólido e papo-seco c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/palitos de cenoura 1 2				
Quarta 16 Jan	Sopa: Puré de cenoura Prato vegetariano : Alho francês à Brás 3 Sobremesa: Fruta da época	439	21.2	15.1	50.9
	Lanche: logurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta/palitos de cenoura 1 2				
Quinta 17 Jan	Sopa: Creme de abóbora Prato: Frango gratinado com legumes e massa espiral 1 2 Sobremesa: Fruta da época	490	25	14.5	63.8
	Lanche: Batido feito com leite/bebida vegetal + flocos de aveia + fruta 1 2				
Sexta 18 Jan	Sopa: Agrião Prato: Salada de bacalhau com grão, cenoura e ovo 3 5 Sobremesa: Fruta da época	360	19.7	9.6	48.5
	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 rijá	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.

Nutricionista: Ana Rita Correia
Membro da Ordem dos Nutricionistas nº 3470N