

## Ementa Semanal – 28 de Janeiro a 01 de Fevereiro 2019

		VE (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda 28 Jan	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Empadão de carne e salada (couve roxa, cenoura ralada e cebola) <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	412	18.6	16.1	48.4
	<b>Lanche:</b> Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta/palitos de cenoura <sup>1 2</sup>				
Terça 29 Jan	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Massinha de peixe <sup>2 5</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	391	16.6	10.1	57.8
	<b>Lanche:</b> logurte sólido e papo-seco c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/palitos de cenoura <sup>1 2</sup>				
Quarta 30 Jan	<b>Sopa:</b> Grão com nabijas <b>Prato:</b> Bifes de peru c/ cogumelos, arroz de cenoura e salada (alface e pepino) <sup>1 2</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	416	19.7	14.2	52.1
	<b>Lanche:</b> logurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta/palitos de cenoura <sup>1 2</sup>				
Quinta 31 Jan	<b>Sopa:</b> Feijão Verde <b>Prato:</b> Jardineira com batata <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	360	19.7	9.6	48.5
	<b>Lanche:</b> Batido feito com leite/bebida vegetal + flocos de aveia + fruta <sup>1 2</sup>				
Sexta 01 Fev	<b>Sopa:</b> Abóbora com alho francês <b>Prato:</b> Bacalhau com grão, ovo, cenoura e batata <sup>3 5</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	42	22	13.8	50.6
	<b>Lanche:</b> Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/ palitos de cenoura <sup>1 2</sup>				
<b>Alimentos que contêm alergénicos:</b>					
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.