

## Ementa Semanal – 04 a 08 de Fevereiro 2019

		VE (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)												
Segunda 04 Fev	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato :</b> Esparguete à bolonhesa e salada (tomate e alface) <sup>1</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	366.3	17.6	10	51.1												
	<b>Lanche:</b> Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta/palitos de cenoura <sup>1 2</sup>																
Terça 05 Fev	<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas e coentros <b>Prato:</b> Lombinhos de pescada c/batata e legumes assados <sup>5</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	380.3	20.3	12	47.3												
	<b>Lanche:</b> Iogurte sólido e papo-seco c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/palitos de cenoura <sup>1 2</sup>																
Quarta 06 Fev	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato vegetariano:</b> Lasanha de legumes e salada (alface e coentros) <sup>12</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	465.3	16.5	15.4	65.4												
	<b>Lanche:</b> Iogurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta/palitos de cenoura <sup>1 2</sup>																
Quinta 07 Fev	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Arroz de pato e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	481.3	16	19.6	60.5												
	<b>Lanche:</b> Batido feito com leite/bebida vegetal + flocos de aveia + fruta <sup>1 2</sup>																
Sexta 08 Fev	<b>Sopa:</b> Creme de legumes <b>Prato:</b> Feijoada de choco c/ arroz branco e salada <sup>9</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	434.3	19.2	11.1	64												
	<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>																	
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">1- Leite</td> <td style="width: 25%;">4- Crustáceos</td> <td style="width: 25%;">7- Soja</td> <td style="width: 25%;">10- Aipo</td> </tr> <tr> <td>2- Cereais que contêm glúten</td> <td>5- Peixe</td> <td>8- Frutos de casca rija</td> <td>11- Mostarda</td> </tr> <tr> <td>3- Ovos</td> <td>6- Amendoim</td> <td>9- Moluscos</td> <td>12- Sementes de sésamo</td> </tr> </table>						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
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.

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