

Ementa Semanal – 04 a 08 de Março 2019

		VE (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)												
Segunda 04 Mar	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 05 Mar	Sopa: Prato: Sobremesa:																
	<h1>Carnaval</h1>																
Quarta 06 Mar	Sopa: Agrião Prato: Lombinhos de pescada c/batata e legumes assados ⁵ sobremesa: Fruta da época	380.3	20.3	12	47.3												
	Lanche: Iogurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta/palitos de cenoura ^{1 2}																
Quinta 07 Mar	Sopa: Juliana Prato: vegetariano : Pizza vegetariana (cogumelos, pimento, milho, queijo, tomate) ^{1 2} e salada Sobremesa: Fruta da época	583.3	22.3	18.7	82.7												
	Lanche: Batido feito com leite/bebida vegetal + flocos de aveia + fruta ^{1 2}																
Sexta 08 Mar	Sopa: Creme de legumes Prato: Filetes c/ arroz branco e salada ⁵ Sobremesa: Fruta da época	432	23	12.5	56.7												
	Lanche: Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/ palitos de cenoura ^{1 2}																
Alimentos que contêm alergénicos:																	
<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 rijá</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 rijá	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 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