

Ementa Semanal – 25 a 29 de Março 2019

		VE (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda 25 Mar	Sopa: Agrião Prato: Empadão de carne e salada (couve roxa, cenoura ralada e cebola) ¹ Sobremesa: Fruta da época	412	18.6	16.1	48.4
	Lanche: Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta/palitos de cenoura ^{1 2}				
Terça 26 Mar	Sopa: Creme de legumes Prato: Massinha de peixe ^{2 5} Sobremesa: Fruta da época	391	16.6	10.1	57.8
	Lanche: logurte sólido e papo-seco c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/palitos de cenoura ^{1 2}				
Quarta 27 Mar	Sopa: Grão com nabijas Prato: Bifes de peru c/ cogumelos, arroz de cenoura e salada (alface e pepino) ^{1 2} Sobremesa: Fruta da época	416	19.7	14.2	52.1
	Lanche: logurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta/palitos de cenoura ^{1 2}				
Quinta 28 Mar	Sopa: Feijão Verde Prato: Jardineira com batata Sobremesa: Fruta da época	360	19.7	9.6	48.5
	Lanche: Batido feito com leite/bebida vegetal + flocos de aveia + fruta ^{1 2}				
Sexta 29 Mar	Sopa: Abóbora com alho francês Prato: Bacalhau com grão, ovo, cenoura e batata ^{3 5} Sobremesa: Fruta da época	42	22	13.8	50.6
	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 rijas	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.