

Ementa Semanal – 13 a 17 de Maio 2019

		VE (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda 13 Maio	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 14 Maio	Sopa: Creme de ervilhas e coentros Prato: Lombinhos de pescada c/batata e legumes assados ⁵ Sobremesa: Fruta da época	380.3	20.3	12	47.3
	Lanche: logurte sólido e papo-seco c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/palitos de cenoura ^{1 2}				
Quarta 15 Maio	Sopa: Agrião Prato: Arroz de pato e salada Sobremesa: Fruta da época	465.3	16.5	15.4	65.4
	Lanche: logurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta/palitos de cenoura ^{1 2}				
Quinta 16 Maio	Sopa: Juliana Prato vegetariano: Massa espiral com ervilhas, cenoura, ovo e queijo ^{1 2} Sobremesa: Fruta da época	481.3	16	19.6	60.5
	Lanche: Batido feito com leite/bebida vegetal + flocos de aveia + fruta ^{1 2}				
Sexta 17 Maio	Sopa: Creme de legumes Prato: Feijoada de choco c/ arroz branco e salada ⁹ Sobremesa: Fruta da época	434.3	19.2	11.1	64
	Lanche: Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/ palitos de cenoura ^{1 2}				
Alimentos que contêm alérgicos:					
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